

コープの配食クルリン・おかず献立表

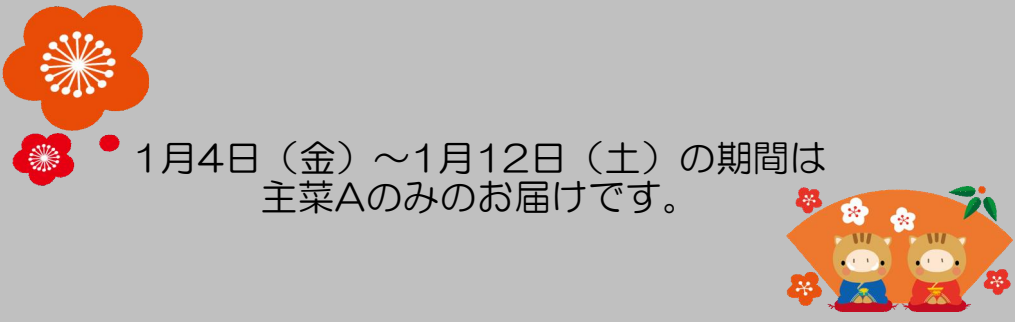
低カロリー食

期間 2019・1/7~1/12

☆届きましたら冷蔵庫で保管して、当日午後10時までにお召し上がりください。
☆容器は軽く洗浄してお戻し頂けますようご協力ください。
※都合により下記献立が一部変更する場合がございます。ご了承ください。

	1月7日(月)	1月8日(火)	1月9日(水)	1月10日(木)	1月11日(金)	1月12日(土)
主菜A	豆腐ハンバーグ	たらの生姜煮	鶏肉のおろしソース	あじのカレームニエル	豚しゃぶのごまだれがけ	菜めしご飯
副菜	キャベツとベーコンのケチャップ炒め 一口七草がゆ・厚焼き玉子 枝豆ポテトサラダ 大根醤油漬	五目豆 野菜コロッケ 春菊の辛子マヨネーズ しそ昆布佃煮	ブロッコリーソテー 一口がんもの煮物 白菜の甘酢漬 きゅうりの漬物	小松菜と卵のソテー じゃが芋のクリーム煮 チョレギ風サラダ ザーサイ漬	いんげんとさつま揚げの炒り煮 中華風かに玉 大根とじゃこの和え物 梅風味白菜漬	ちくわとこんにゃくのピリ辛炒め えびかき揚げ 人参とツナの酢の物 福神漬
おすすめコメント	「一口七草がゆ」あっさりとした七草粥はお正月疲れが出始めた胃腸にやさしいメニューです。	「たらの生姜煮」生姜に含まれるショウガオールという成分には体を温める役割があると言われています。	「鶏肉のおろしソース」香ばしく焼き上げた鶏肉に青しそをきかせたさっぱりとしたおろしソースをかけました。	「あじのカレームニエル」スパイシーなカレーの香りとバター風味豊かに焼き上げました。	「豚しゃぶのごまだれがけ」豆乳でコクをだし、ごまの香ばしい香りが広がるたれは豚しゃぶとの相性抜群です！	「菜めしご飯」広島菜、京菜、大根菜、しらす干し、ごまが入ったご飯です。
栄養表示	熱量356Kcal、蛋白質17.8g、脂質16.0g、炭水化物26.5g、Na905mg	熱量229Kcal、蛋白質12.9g、脂質8.9g、炭水化物23.7g、Na732mg	熱量267Kcal、蛋白質15.6g、脂質13.8g、炭水化物19.4g、Na829mg	熱量204Kcal、蛋白質15.8g、脂質9.2g、炭水化物13.2g、Na698mg	熱量245Kcal、蛋白質34.2g、脂質14.7g、炭水化物12.9g、Na766mg	熱量409Kcal、蛋白質7.9g、脂質9.0g、炭水化物71.2g、Na425mg
食塩相当量	2.3g	1.9g	2.1g	1.8g	1.9g	1.1g
アレルギー	小麦、卵、大豆、鶏肉、乳、ゼラチン、豚肉	小麦、乳、大豆、卵	鶏肉、大豆、小麦、さば、ごま、卵、りんご	乳、大豆、小麦、ごま、卵、もも、ゼラチン、鶏肉	豚肉、かに、小麦、卵、さば、大豆、鶏肉、ごま、えび	えび、小麦、大豆、かに、豚肉、りんご、ごま

<主菜の変更は、3日前までにご連絡をお願いします。>

主菜B	 <p>1月4日(金)~1月12日(土)の期間は 主菜Aのみのお届けです。</p>
副菜	
おすすめコメント	
栄養表示	
食塩相当量	
アレルギー	

サラダ	玉葱レタスサラダ	彩りキャベツ	大根ミックスサラダ	玉葱レタスサラダ	彩りキャベツ	大根ミックスサラダ
栄養表示	熱量33.4Kcal、蛋白質0.9g、脂質0.1g、炭水化物7.9g、塩分0g	熱量24Kcal、蛋白質1.3g、脂質0.2g、炭水化物5.5g、塩分0g	熱量19.8Kcal、蛋白質0.6g、脂質0.1g、炭水化物4.5g、塩分0g	熱量33.4Kcal、蛋白質0.9g、脂質0.1g、炭水化物7.9g、塩分0g	熱量24Kcal、蛋白質1.3g、脂質0.2g、炭水化物5.5g、塩分0g	熱量19.8Kcal、蛋白質0.6g、脂質0.1g、炭水化物4.5g、塩分0g

1月第2週	1月10日
大人気メニュー	木曜プレミアムメニュー
三元豚のかつ丼	天重 (えび天・いか天入り)
熱量613Kcal、蛋白質19.7g、脂質16.8g、炭水化物91.2g、Na1272mg、塩分3.2g	熱量641Kcal、蛋白質16.3g、脂質12.9g、炭水化物123.8g、Na519mg、塩分1.3g
小麦、卵、さば、大豆、ゼラチン、乳、豚肉	小麦、卵、いか、さば、大豆、えび

白米 (150g)
・熱量242Kcal、蛋白質4.1g、脂質0.6g、炭水化物52.5g、塩分0g

玄米ご飯 (150g)
・熱量236Kcal、蛋白質4.4g、脂質1.0g、炭水化物35.1g、塩分0g

※玄米は 白米7:玄米3 の配合です。
※当配食サービスでは 道産米 を使用しております。
※ライス容器は レンジ使用不可 です。
レンジ耐熱容器に移し、ご利用ください。