

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・1/14~1/19

☆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14日(月)	1月15日(火)	1月16日(水)	1月17日(木)	1月18日(金)	1月19日(土)
主菜A	羅臼産秋鮭の塩焼き	鶏肉のオニオンソース	そのの煮付け	焼き餃子	樺太ししゃも焼き	もち麦ご飯
副菜	ひき肉とメンマの炒め物 五目巾着の煮物 梅おかか和え 彩り広島菜漬け	うの花 ポトフ ごぼうサラダ 釜炊きしょうが漬け	切干大根の煮物 牛肉コロッケ ほうれん草のお浸し ごま昆布佃煮	炒り豆腐 つみれと野菜の炊き合わせ 胡瓜の酢の物 金時煮豆	ザーサイ炒め 八宝菜 なめこのみぞれ和え 甘らっきょう	山菜と揚げの炒り煮 野菜さつま揚げ 白和え 甘口しそみそ
おすすめコメント	「羅臼産秋鮭の塩焼き」羅臼産の脂ののった秋鮭をシンプルな塩焼きに仕上げました。	「鶏肉のオニオンソース」玉葱に含まれるケルセチンは強い抗酸化作用を持っており血管をしなやかで丈夫にする働きがあるとされています。	「そのの煮付け」生姜をきかせた煮汁でじっくりと煮込み、味をしみこませました。	「焼き餃子」にんにく不使用で作ったあっさりとした餃子をジューシーに焼き上げました。	「樺太ししゃも焼き」無頭で食べやすい子持ちししゃもです。レモンを添えさっぱりと仕上げました。	「もち麦ご飯」もち麦は食物繊維が豊富で血糖値上昇抑制や腸内環境正常化に良いと言われています。
栄養表示	熱量171Kcal、蛋白質15.9g、脂質6.8g、炭水化物11.0g、Na840mg	熱量322Kcal、蛋白質14.3g、脂質20.6g、炭水化物19.7g、Na839mg	熱量231Kcal、蛋白質15.3g、脂質8.6g、炭水化物24.2g、Na838mg	熱量254Kcal、蛋白質9.1g、脂質10.9g、炭水化物28.0g、Na793mg	熱量202Kcal、蛋白質13.5g、脂質10.6g、炭水化物14.3g、Na836mg	熱量446Kcal、蛋白質13.1g、脂質10.1g、炭水化物74.7g、Na639mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	2.1g	2.0g	2.1g	1.6g
アレルギー	さけ、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、牛肉、りんご	鶏肉、小麦、卵、さば、大豆、豚肉、ごま	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、ごま	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、卵、りんご	えび、いか、大豆、小麦、卵、さば、豚肉、ごま、鶏肉、ゼラチン	大豆、小麦、さけ、ごま

<主菜の変更は、3日前までにご連絡をお願いします。>

	1月14日(月)	1月15日(火)	1月16日(水)	1月17日(木)	1月18日(金)	1月19日(土)
主菜B	豚肉の山椒炒め	赤魚の甘酢あんかけ	炭火焼き鳥風	にしんの蒲焼き	豚肉の塩麴炒め	さんまの生姜煮
副菜	上記同様	上記同様	上記同様	上記同様	上記同様	上記同様
おすすめコメント	「豚肉の山椒炒め」甘辛く味付けをし香ばしく炒めました。山椒のピリッとした風味が広がり、ご飯が進みます。	「赤魚の甘酢あんかけ」こんがり焼き上げた赤魚に醤油ベースのさっぱりとした甘酢あんをかけました。	「炭火焼き鳥風」炭火のこぼしい香りが広がります。塩味であっさり仕上げました。	「にしんの蒲焼き」カルシウムは魚の骨に多いとされており、骨の多い魚として知られるニシンは魚の中でもカルシウム摂取に良いと言われています。	「豚肉の塩麴炒め」塩麴は乳酸菌やビタミンなどを豊富に含んでいることから脳の代謝を上げる働きや疲労回復効果があるとされています。	「さんまの生姜煮」生姜のきいた甘辛い煮汁で骨まで柔らかくじっくりと煮付けました。
栄養表示	熱量206Kcal、蛋白質15.1g、脂質9.7g、炭水化物13.7g、Na992mg	熱量291Kcal、蛋白質12.5g、脂質11.7g、炭水化物25.6g、Na902mg	熱量264Kcal、蛋白質11.9g、脂質14.9g、炭水化物22.5g、Na896mg	熱量295Kcal、蛋白質13.4g、脂質17.2g、炭水化物20.5g、Na847mg	熱量207Kcal、蛋白質16.1g、脂質8.3g、炭水化物17.1g、Na797mg	熱量321Kcal、蛋白質16.7g、脂質16.9g、炭水化物23.9g、Na922mg
食塩相当量	2.5g	2.3g	2.3g	2.2g	2.0g	2.3g
アレルギー	豚肉、小麦、大豆、鶏肉、ごま、牛肉、りんご	小麦、卵、さば、大豆、豚肉、鶏肉	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、牛肉、ごま	小麦、大豆、豚肉、鶏肉、卵、りんご	豚肉、えび、いか、大豆、小麦、卵、さば、ごま、鶏肉、ゼラチン	小麦、大豆、さけ、ごま

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3週	1月17日	1月15日
大人気メニュー	木曜プレミアムメニュー	特別メニュー
牛カルビ ピピン丼	室蘭やきとり風 豚丼	減塩海鮮釜飯
熱量709Kcal、蛋白質18.7g、脂質27.5g、炭水化物93.4g、Na1226mg、塩分3.1g	熱量813Kcal、蛋白質22.5g、脂質39.6g、炭水化物85.6g、Na844mg、塩分2.1g	熱量446Kcal、蛋白質16.1g、脂質3.4g、炭水化物87.7g、Na1120mg、食塩2.8g
小麦、牛肉、大豆、ごま、えび	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、乳、りんご	かに、小麦、ごま、さけ、さば、大豆

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。

★ご注文はフリーダイヤルまで

0120-279-949 (月~土10時~18時)