

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・2/4~2/9

☆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。

	2月4日(月)	2月5日(火)	2月6日(水)	2月7日(木)	2月8日(金)	2月9日(土)
主菜A	鶏肉の梅おろしソース	樺太ししゃも焼き	豚しゃぶ豆乳ごまだれ	あじのトマトソース	鶏肉の山椒たれ	生姜ご飯
副菜	いんげんとツナの香り炒め 根菜と肉団子の煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え 昆布豆	キャベツとウインナーのケチャップ炒め 豆腐の野菜あんかけ ワカメのしそ風味和え 彩り広島菜漬け	もやしとピーマンのソテー さつまいものあずき煮 白菜のお浸し 甘らっきょう	小松菜とあさりの炒め物 なす田楽 ごぼうサラダ ゆず大根	ひじきと大豆の生姜煮 菜の花スパゲティ 胡瓜の塩麹和え 甘口しそみそ	千切高野豆腐の炒め煮 天ぷら盛り合わせ ほうれん草の胡麻和え 野沢菜昆布
おすすめコメント	「鶏肉の梅おろしソース」梅の風味と大根おろしでさっぱりと仕上げました。香ばしく焼き上げた鶏肉と相性がばっちりです！	「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。	「豚しゃぶ豆乳ごまだれ」豆乳入りのコクのあるまろやかなたれが豚しゃぶとよく合います。	「あじのトマトソース」トマトの酸味をきかせ仕上げたソースをあじにかけ、さっぱりと仕上げました。	「菜の花スパゲティ」菜の花に含まれるビタミンCには免疫力アップの効果があるといわれており、風邪のひきやすいこの時期にぴったりの野菜です。	「生姜ご飯」辛みがほどよくきいた生姜と日高昆布の旨味が際立つスープを混ぜ込み炊きあげました。
栄養表示	熱量284Kcal、蛋白質17.4g、脂質13.9g、炭水化物21.7g、Na996mg	熱量204Kcal、蛋白質13.6g、脂質11.5g、炭水化物12.2g、Na815mg	熱量266Kcal、蛋白質9.8g、脂質10.1g、炭水化物33.1g、Na589mg	熱量220Kcal、蛋白質15.9g、脂質9.5g、炭水化物16.6g、Na956mg	熱量244Kcal、蛋白質13.7g、脂質10.4g、炭水化物23.6g、Na804mg	熱量439Kcal、蛋白質9.1g、脂質11.2g、炭水化物73.4g、Na527mg
食塩相当量	2.5g	2.1g	1.5g	2.4g	2.0g	1.3g
アレルギー	鶏肉、小麦、大豆、卵、乳、豚肉、ごま、りんご、落花生	大豆、小麦、ごま、鶏肉、豚肉、卵、さば	大豆、豚肉、小麦、卵、ごま、乳、鶏肉、ゼラチン	大豆、小麦、卵、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま	鶏肉、大豆、小麦、えび、かに、ごま	小麦、さば、大豆、鶏肉、ごま、やまいも、卵

<主菜の変更は、3日前までにご連絡をお願いします。>

	2月4日(月)	2月5日(火)	2月6日(水)	2月7日(木)	2月8日(金)	2月9日(土)
主菜B	ほきのもろみ漬け	豚肉の生姜焼き	羅臼産秋鮭の塩焼き	鶏肉のはちみつ醤油焼き	たらのわかめ蒸し	チーズハンバーグ
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	「ほきのもろみ漬け」淡白であっさりとした白身魚のホキはたんぱく質を多く含み、脂質の少ないヘルシーな魚です。	「豚肉の生姜焼き」生姜には体を温める役割があり、寒い季節にピッタリの食材です。	「さつまいものあずき煮」さつまいもとあずきのやさしい甘さがほっとする一品です。	「鶏肉のはちみつ醤油焼き」はちみつのもろやかな甘みをいかし、甘辛い醤油ベースの味付けに仕上げました。ご飯が進みます。	「たらのわかめ蒸し」だしをきかせた味付けで、たらをふっくらと蒸したやさしい味付けの一品です。	「天ぷら盛り合わせ」南瓜・ピーマン・竹輪の天ぷらを盛り合わせました。
栄養表示	熱量234Kcal、蛋白質18.3g、脂質6.5g、炭水化物25.5g、Na965mg	熱量246Kcal、蛋白質18.8g、脂質11.4g、炭水化物16.5g、Na887mg	熱量207Kcal、蛋白質13.4g、脂質2.6g、炭水化物32.1g、Na531mg	熱量293Kcal、蛋白質13.9g、脂質16.4g、炭水化物20.6g、Na964mg	熱量173Kcal、蛋白質14.4g、脂質1.5g、炭水化物25.9g、Na930mg	熱量323Kcal、蛋白質12.3g、脂質19.7g、炭水化物24.7g、Na750mg
食塩相当量	2.5g	2.3g	1.3g	2.4g	2.4g	1.9g
アレルギー	大豆、小麦、卵、乳、鶏肉、豚肉、ごま、落花生	大豆、豚肉、小麦、ごま、鶏肉、卵、さば	さけ、大豆、小麦、卵、乳、豚肉、鶏肉、ゼラチン、ごま	鶏肉、大豆、小麦、卵、豚肉、ゼラチン、ごま	大豆、小麦、えび、かに、ごま	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、やまいも、卵、りんご、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

2月第1週	2月7日
大人気メニュー	木曜プレミアムメニュー
牛カルビ ピビンバ丼	たいめいけん監修 ハヤシビーフ
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888Kcal、蛋白質21.6g、脂質27.7g、炭水化物134.3g、Na1770mg、塩分4.5g
小麦、牛肉、大豆、ごま、えび	小麦、牛肉、大豆、豚肉、りんご、卵、乳、ゼラチン

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)