

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・2/11~2/16

☆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11日(月)	2月12日(火)	2月13日(水)	2月14日(木)	2月15日(金)	2月16日(土)
主菜A	赤魚の粕漬け焼き	根菜つくね	えびフライ	豚肉と玉葱の甘辛炒め	かに玉	海老ちりめん山椒ご飯
副菜	小松菜と卵のソテー かぶとすり身団子の炊き合わせ むき枝豆とわかめの和え物 あさりの佃煮	金平ごぼう かぼちゃのそぼろあんかけ 白菜の和風サラダ 金時煮豆	野菜炒め 黄金育ちの玉子焼き オクラと長芋の和え物 ごま菜	ひじきと白滝の炒煮 ハートのコロッケ 胡瓜の酢の物 梅風味白菜漬	切干大根の煮物 野菜と木耳の塩炒め いんげんのごま和え なら漬	じゃが芋と葱の炒り煮 貝沢山がんと煮物 ブロッコリーのチーズサラダ ピリ辛きゅうり
おすすめコメント	「赤魚の粕漬け焼き」脂ののった赤魚をしつくりと漬け込み酒粕の風味豊かに仕上げました。	「根菜つくね」食感のよい根菜をつくねの生地に練りこみ焼き上げました。甘みのある醤油たれで仕上げました。	「えびフライ」プリッとした天然えびをサクサクとした衣に包み揚げました。	「豚肉と玉葱の甘辛炒め」にんにくや生姜をきかせ香ばしく仕上げました。ご飯が進む一品です。	「かに玉」ふんわりとした食感のかに玉です。醤油ベースのあんをかけました。	「海老ちりめん山椒ご飯」えび、ちりめん、山椒の風味が特徴的なさっぱりとした混ぜご飯です。
栄養表示	熱量176Kcal、蛋白質14.5g、脂質6.2g、炭水化物13.1g、Na958mg	熱量296Kcal、蛋白質12.7g、脂質9.5g、炭水化物38.0g、Na953mg	熱量249Kcal、蛋白質10.9g、脂質13.8g、炭水化物16.1g、Na654mg	熱量275Kcal、蛋白質13.8g、脂質14.2g、炭水化物23.8g、Na776mg	熱量165Kcal、蛋白質6.9g、脂質7.2g、炭水化物19.7g、Na679mg	熱量396Kcal、蛋白質13.2g、脂質8.7g、炭水化物67.1g、Na1001mg
食塩相当量	2.4g	2.4g	1.7g	2.0g	1.7g	2.5g
アレルギー	えび、豚肉、小麦、大豆、卵、乳、もも、ゼラチン、鶏肉	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、ごま	えび、小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご、牛肉、豚肉、ごま、やまいも	豚肉、小麦、大豆、鶏肉、りんご	かに、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、ごま、えび、いか、豚肉、ゼラチン	乳、大豆、えび、小麦、ごま、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11日(月)	2月12日(火)	2月13日(水)	2月14日(木)	2月15日(金)	2月16日(土)
主菜B	回鍋肉	にしんのみりん漬け	鶏肉の味噌焼き	ぶりの照焼き	鶏肉の黒胡椒ソース	ほきの煮付け
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	「回鍋肉」豆板醤のピリッとした辛さが食欲をそそります。ご飯が進む一品です。	「白菜の和風サラダ」白菜にはカリウムやビタミン類がバランスよく含まれております。また冬が旬でこの時期は甘みが蓄えられ、よりおいしくなる季節です。	「鶏肉の味噌焼き」にんにくのきいた特製のみそだれを鶏肉にぬり香ばしく仕上げました。	「ハートのコロッケ」挽肉とじゃが芋のほっくりとした、ハート型の可愛いコロッケです。	「鶏肉の黒胡椒ソース」ピリッと黒胡椒のきいたソースを香ばしく焼き上げた鶏肉にかけました。	「ほきの煮付け」生姜をきかせたあっさりとしただし汁でしっかりと煮込みました。
栄養表示	熱量192Kcal、蛋白質13.5g、脂質8.7g、炭水化物14.4g、Na1000mg	熱量304Kcal、蛋白質12.0g、脂質16.9g、炭水化物24.6g、Na871mg	熱量278Kcal、蛋白質16.2g、脂質16.7g、炭水化物10.8g、Na719mg	熱量314Kcal、蛋白質14.3g、脂質17.9g、炭水化物23.9g、Na761mg	熱量261Kcal、蛋白質15.5g、脂質12.4g、炭水化物22.5g、Na985mg	熱量188Kcal、蛋白質17.7g、脂質7.0g、炭水化物13.6g、Na850mg
食塩相当量	2.5g	2.2g	1.8g	1.9g	2.5g	2.2g
アレルギー	豚肉、小麦、大豆、えび、卵、乳、もも、ゼラチン、落花生、ごま、鶏肉	大豆、鶏肉、小麦、ごま	鶏肉、小麦、卵、大豆、りんご、牛肉、豚肉、ごま、やまいも	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	鶏肉、大豆、小麦、えび、いか、ごま、豚肉、ゼラチン	乳、大豆、小麦、卵、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2週	2月14日
週替わりメニュー	木曜プレミアムメニュー
かつカレー (かつ2切れ増量)	キムチ鍋
熱量1224Kcal、蛋白質40.0g、脂質52.6g、炭水化物140.5g、Na1945mg、塩分4.9g	熱量450Kcal、蛋白質22.5g、脂質20.2g、炭水化物42.6g、Na1668mg、塩分4.2g
小麦、大豆、豚肉、乳、牛肉、鶏肉、りんご、ごま	小麦、牛肉、さけ、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、さば

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)