

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・3/11~3/16

☆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。

	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)
主菜A	赤魚の煮付け	ハンバーグ デミソース	ししゃも焼き	鶏肉の照焼き	さんまの塩焼き	わかめご飯
副菜	いんげんの炒り煮 中華風かに玉 人参サラダ ごま菜	野菜炒め 一口がんもの煮物 枝豆ポテトサラダ きゅうりの漬物	切干大根の煮物 なすのそぼろあんかけ オクラの塩昆布和え うぐいす豆	パンネの ケチャップソテー ホワイトシチュー チンゲン菜の おかが和え 彩り広島菜漬け	ひじき煮 黄金育ちの玉子焼き コールスローサラダ ザーサイ漬け	山菜と揚げの炒り煮 野菜さつま揚げ 胡瓜の酢の物 福神漬け
おすすめ コメント	「赤魚の煮付け」 生姜をきかせあっさりとした煮汁でじっくりと煮込みました。	「ハンバーグ デミソース」 ソースには隠し味に味噌を加えコクをだしました。ハンバーグとの相性抜群です！	「ししゃも焼き」 骨ごと食べられるししゃもはカルシウム摂取に有効です。頭部は切り落としてあるので食べやすくなっています。	「ホワイトシチュー」 ホワイトデーに、ちなんでホワイトベースのシチューをご用意しました！	「さんまの塩焼き」 北海道産の脂ののったさんまに大根おろしを添えました。さっぱりとお召し上がりください。	「わかめご飯」 磯の風味が豊かなシンプルなわかめご飯です。
栄養表示	熱量173Kcal、蛋白質33.6g、 脂質7.3g、炭水化物13.2g、 Na845mg	熱量297Kcal、蛋白質13.1g、 脂質14.9g、炭水化物29.0g、 Na985mg	熱量214Kcal、蛋白質11.6g、 脂質10.7g、炭水化物18.0g、 Na761mg	熱量240Kcal、蛋白質13.5g、 脂質12.9g、炭水化物15.3g、 Na712mg	熱量337Kcal、蛋白質15.1g、 脂質23.4g、炭水化物10.4g、 Na850mg	熱量423Kcal、蛋白質11.4g、 脂質8.6g、炭水化物72.2g、 Na570mg
食塩相当量	2.1g	2.5g	1.9g	1.8g	2.2g	1.4g
アレルギー	かに、小麦、卵、さば、 大豆、鶏肉、豚肉、ごま	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏 肉、卵、ゼラチン、バナナ、 豚肉、りんご、ごま	大豆、豚肉、小麦、ゼラ チン	鶏肉、乳、小麦、大豆、 ごま、豚肉、牛肉	小麦、卵、大豆、鶏肉、 りんご、牛肉、豚肉、ご ま、乳	大豆、小麦、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。>

	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)
主菜B	鶏肉の 梅おろしソース	あじの カレームニエル	豚肉の オイスター炒め	秋鮭の 味噌漬け焼き	鶏肉のねぎ塩だれ	いわしのみぞれ煮
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	「鶏肉の 梅おろしソース」 梅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！	「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こんがり焼き上げました。	「豚肉の オイスター炒め」 コクのあるオイスターソースで香ばしく味付けしました。ご飯に合う一品です。	「秋鮭の味噌漬け焼き」 味噌だれにじっくりと漬け込みこうばしく焼き上げました。	「鶏肉のねぎ塩だれ」 ねぎの匂いのもとといわれるアリシンには血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用があるので、肩こりや疲労回復に良いと言われています。	「いわしのみぞれ煮」 イワシにはカルシウムなどの吸収を助けるビタミンDが含まれており、丈夫な骨や身体を作ってくれる優秀な魚といわれています。
栄養表示	熱量243Kcal、蛋白質35.1g、 脂質14.7g、炭水化物11.5g、 Na681mg	熱量263Kcal、蛋白質18.3g、 脂質11.3g、炭水化物21.0g、 Na751mg	熱量224Kcal、蛋白質14.6g、 脂質8.4g、炭水化物21.8g、 Na978mg	熱量194Kcal、蛋白質15.2g、 脂質6.7g、炭水化物16.9g、 Na745mg	熱量335Kcal、蛋白質16.7g、 脂質21.6g、炭水化物13.0g、 Na858mg	熱量256Kcal、蛋白質13.3g、 脂質14.8g、炭水化物16.2g、 Na748mg
食塩相当量	1.7g	1.9g	2.5g	1.9g	2.2g	1.9g
アレルギー	鶏肉、かに、小麦、卵、 さば、大豆、豚肉、ご ま、りんご	大豆、小麦、卵、乳、鶏 肉、ゼラチン、ごま、豚 肉	豚肉、大豆、小麦、ゼラ チン	さけ、大豆、乳、小麦、 ごま、鶏肉、豚肉、牛肉	鶏肉、大豆、小麦、卵、 りんご、牛肉、豚肉、ご ま、乳	大豆、小麦、さば、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

3月第2週	3月14日	3月12日
大人気メニュー	木曜プレミアムメニュー	空弁
三元豚の厚切り ねぎ塩カルビ丼	海鮮天重	炭火焼鳥の釜飯
熱量665Kcal、蛋白質18.4g、 脂質30.1g、炭水化物76.6g、 Na850mg、塩分2.2g	熱量602Kcal、蛋白質27.3g、 脂質2.3g、炭水化物113.1g、 Na635mg、塩分1.6g	熱量712Kcal、蛋白質27.6g、 脂質13.8g、炭水化物115.7g、 Na1968mg、塩分5.0g
小麦、大豆、豚肉	小麦、卵、いか、えび、 さば、大豆	卵、小麦、さば、大豆、 鶏肉、豚肉

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)