

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・3/18~3/23

☆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18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)
主菜A	豚しゃぶのごまだれがけ	にしんの蒲焼き	鶏ささみフライ	ぶりの照り漬け焼き	鶏肉のおろしポン酢	五穀ご飯
副菜	金平ごぼう 鍋しぎ 白菜と竹輪の梅風味和え 昆布豆	四川風春雨 五目巾着の煮物 ブロッコリーとコーンのサラダ なら漬	大豆と昆布の煮物 ポトフ 玉子サラダ 梅風味白菜漬	もやしとピーマンのソテー 菜の花豆腐の炊き合わせ 小松菜のピーナッツ和え 大根醤油漬	チンゲン菜とあさりのソテー 牛肉コロッケ 紫キャベツのピクルス ごま昆布佃煮	いんげんとツナの香り炒め 三角信田の煮物 大根サラダ 甘口しそみそ
おすすめコメント	「豚しゃぶのごまだれ」豆乳入りのコクのあるまろやかな味付けが豚しゃぶとよく合います。	「にしんの蒲焼き」骨が多いとされるにしんにはカルシウムが豊富に含まれています。	「鶏ささみフライ」柔らかな鶏ささみをさくさくとした衣に包み、こんがり揚げました。	「ぶりの照り漬け焼き」北海道産のぶりを甘辛いたれに漬け込みこんがり焼き上げました。	「鶏肉のおろしポン酢」香ばしい鶏肉によく合う大根おろしとポン酢のさっぱりとしたたれで仕上げました。	「五穀ご飯」大豆、押はだか麦、ごま、玄米、キヌア、5つの穀類で香ばしく炊きあげました。
栄養表示	熱量286Kcal、蛋白質12.9g、脂質17.2g、炭水化物17.9g、Na874mg	熱量255Kcal、蛋白質12.1g、脂質15.8g、炭水化物16.7g、Na833mg	熱量284Kcal、蛋白質11.0g、脂質16.0g、炭水化物25.1g、Na960mg	熱量243Kcal、蛋白質13.6g、脂質12.2g、炭水化物18.6g、Na935mg	熱量288Kcal、蛋白質15.2g、脂質15.3g、炭水化物23.2g、Na647mg	熱量400Kcal、蛋白質12.4g、脂質8.6g、炭水化物67.5g、Na650mg
食塩相当量	2.2g	2.1g	2.4g	2.4g	1.6g	1.7g
アレルギー	大豆、豚肉、小麦、卵、ごま、えび、かに	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、卵、ゼラチン、ごま	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	小麦、大豆、卵、乳、豚肉、落花生、鶏肉、ゼラチン、ごま	鶏肉、小麦、乳、牛肉、大豆、ごま、豚肉、ゼラチン	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、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18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)
主菜B	赤魚の粕漬け焼き	鶏肉の甘酢あんかけ	ほきのもろみ漬け焼き	回鍋肉	そいの煮付け	豚肉のしぐれ煮
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	「赤魚の粕漬け焼き」酒粕には肌のキメを整えたり、血流改善により体を温める作用があると言われています。	「鶏肉の甘酢あんかけ」野菜たっぷりのさっぱりとしたあんを鶏肉にかけました。	「ポトフ」じゃがいもや人参、ウィンナー等の具材をコトコト煮込みました。野菜のうまみたっぷりです！	「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。	「紫キャベツのピクルス」紫キャベツに含まれるポリフェノールの一種のアントシアニンは眼球的疲労回復に役立つと言われています。	「豚肉のしぐれ煮」だしのきかせたやさしい味付けでじっくりと煮込みました。
栄養表示	熱量194Kcal、蛋白質12.3g、脂質6.6g、炭水化物18.9g、Na831mg	熱量256Kcal、蛋白質14.3g、脂質13.9g、炭水化物18.2g、Na924mg	熱量247Kcal、蛋白質16.5g、脂質11.1g、炭水化物21.0g、Na990mg	熱量185Kcal、蛋白質11.1g、脂質7.8g、炭水化物17.7g、Na894mg	熱量235Kcal、蛋白質16.2g、脂質8.9g、炭水化物24.1g、Na738mg	熱量237Kcal、蛋白質15.5g、脂質9.8g、炭水化物21.2g、Na999mg
食塩相当量	2.1g	2.3g	2.5g	2.3g	1.9g	2.5g
アレルギー	大豆、小麦、えび、かに、豚肉、ごま	鶏肉、小麦、大豆、豚肉、卵、ゼラチン、ごま	大豆、小麦、卵、乳、豚肉、鶏肉	豚肉、大豆、小麦、卵、乳、落花生、ごま、鶏肉、ゼラチン	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、ごま、豚肉、ゼラチン	豚肉、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、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3週	3月21日	3月21日
大人気メニュー	木曜プレミアムメニュー	空弁
さばめし	たいめいけんハンバーグ弁当	3色おはぎ
熱量583Kcal、蛋白質30.9g、脂質13.9g、炭水化物79.6g、Na533mg、塩分1.4g	熱量631Kcal、蛋白質20.3g、脂質14.9g、炭水化物107.6g、Na819mg、塩分2.1g	熱量393Kcal、蛋白質8.0g、脂質2.2g、炭水化物86.5g、Na91mg、塩分0.2g
さば、大豆	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン、鶏肉	大豆、卵、乳、小麦、ごま

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)