

週間献立表 (刻み食)

◎生活協同組合コープしが

1月5日(月)			1月6日(火)			1月7日(水)			1月8日(木)			1月9日(金)			
★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 白菜ときのこの煮物 キャベツとインゲンのソテー ^{アレルギー} ★味噌汁	麦落 麦 乳麦 麦	★全粥240g がんもと白菜の煮物 大豆と椎茸の煮物 スパトマト炒め ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g さつまいと豚肉の揚煮 キャベツの土佐煮 一夜漬(大根) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とじ インゲンと人参のグラッセ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁	卵麦 乳 麦 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 三色炒め煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	乳麦落 麦落 麦 麦						
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 155kcal 9.4g 9.9g 10.1g 599mg 1.5g	フルセット 314kcal 9.1g 10.6g 43.1g 1039mg 2.6g	おかずセット 224kcal 11.4g 11.5g 18.8g 701mg 1.8g	フルセット 383kcal 15.1g 12.2g 51.8g 1141mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 117kcal 5.3g 3.9g 15.3g 430mg 1.1g	フルセット 276kcal 9.0g 4.6g 48.3g 870mg 2.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 97kcal 5.5g 4.2g 10.7g 863mg 1.1g	フルセット 256kcal 9.2g 4.9g 43.7g 863mg 2.2g	エネルギー 113kcal 7.0g 3.6g 12.7g 666mg 1.7g	272kcal 10.7g 4.3g 45.7g 1106mg 2.8g			
★全粥240g 肉団子の中華炒め 豚バラもやし ブロッコリーの煮物 ★味噌汁	卵乳麦落か 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根のキムチ炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 炒り豆腐 ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豆腐ハンバーグのきのこあん 切干大根と豚肉の炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁	卵麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g サフランごま醤油焼 チンゲン菜ソテー バジルポテトチキン ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉マスター ^{アレルギー} ピーマンソテー スパゲティイタリアン ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉マスター ^{アレルギー} ピーマンソテー ひじきとベーコンの煮物 若芽の塩こうじ和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦				
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 298kcal 12.5g 18.7g 20.8g 810mg 2.1g	フルセット 457kcal 16.2g 19.4g 53.8g 1250mg 3.2g	おかずセット 212kcal 13.7g 11.2g 14.1g 794mg 2.0g	フルセット 371kcal 17.4g 11.9g 47.1g 1234mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 327kcal 11.2g 23.0g 16.3g 740mg 1.9g	フルセット 486kcal 14.9g 23.7g 49.3g 1180mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 320kcal 22.0g 23.7g 18.8g 831mg 2.1g	フルセット 479kcal 25.7g 17.7g 51.8g 1271mg 3.2g	エネルギー 201kcal 11.7g 10.3g 15.9g 889mg 2.3g	360kcal 15.4g 11.0g 48.9g 1329mg 3.4g			
★全粥240g 鶏のごまタレ煮 うま塩キャベツ 麩と野菜の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁	麦 麦か 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g あぶらかれい味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー ^{アレルギー} れんこんの五目炒め煮 坦々風春雨 ★味噌汁	麦 麦 乳麦か 麦 麦	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 人参煮 白花豆煮 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g ハヤシライスのルー ウイナーポテト 小松菜とベーコンのバター炒め ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身フライ 塩枝豆 五目うの花 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身フライ 塩枝豆 五目うの花 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦				
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 179kcal 11.8g 9.4g 12.0g 735mg 1.9g	フルセット 338kcal 15.5g 10.1g 45.0g 1175mg 3.0g	おかずセット 223kcal 19.9g 7.1g 19.6g 803mg 2.0g	フルセット 382kcal 23.6g 7.8g 52.6g 1243mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 243kcal 13.0g 8.2g 28.3g 595mg 1.5g	フルセット 402kcal 16.7g 8.9g 61.3g 1035mg 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 242kcal 8.7g 11.3g 27.3g 1156mg 2.9g	フルセット 401kcal 12.4g 12.0g 60.3g 1596mg 4.1g	エネルギー 201kcal 11.0g 21.0g 22.4g 680mg 1.7g	478kcal 14.7g 21.7g 55.4g 1120mg 2.8g			
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 632kcal 29.7g 38.0g 42.9g 2144mg 5.5g	フルセット 1109kcal 40.8g 40.1g 141.9g 3464mg 8.8g	おかずセット 659kcal 45.0g 29.8g 52.5g 2298mg 5.8g	フルセット 1136kcal 56.1g 31.9g 151.5g 3618mg 9.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 687kcal 29.5g 35.1g 59.9g 1765mg 4.5g	フルセット 1164kcal 40.6g 37.2g 158.9g 3085mg 7.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 659kcal 36.2g 32.5g 56.8g 2410mg 6.1g	フルセット 1136kcal 47.3g 34.6g 155.8g 3730mg 9.5g	エネルギー 633kcal 29.7g 34.9g 51.0g 2235mg 5.7g	1110kcal 40.8g 37.0g 150.0g 3555mg 9.0g			

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

