

週間献立表（刻み食）

1月12日(月)			1月13日(火)			1月14日(水)			1月15日(木)			1月16日(金)				
★全粥240g 里芋のそぼろ煮 白菜のとろみ煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ きのこのきんぴら 一夜漬(大根人参) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 ひじきと鶏ミンチの煮物 人参しりしり ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根煮 ポテトサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏大豆 中華うま煮 マカロニのツナサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 卵乳麦 麦 ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 卵乳麦 麦 ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 卵乳麦 麦 ★味噌汁	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	99kcal 258kcal 5.8g 0.4g 17.6g 672mg 1.7g	おかずセット フルセット	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	113kcal 272kcal 5.3g 4.8g 11.9g 587mg 1.5g	おかずセット フルセット	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	156kcal 315kcal 12.5g 7.3g 44.9g 428mg 2.6g	おかずセット フルセット	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	179kcal 338kcal 3.8g 8.0g 41.9g 868mg 1.8g	おかずセット フルセット	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	226kcal 385kcal 10.3g 12.2g 14.8g 1159mg 2.9g	おかずセット フルセット	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	226kcal 385kcal 14.0g 13.3g 49.4g 581mg 2.6g
★全粥240g ハムカツ 白滝と人参の炒いたらこ キャベツと油揚げの味噌煮 インゲンのごま和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め じゃが芋のそぼろあん もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g ちらし寿司の具 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	卵麦か 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 豚肉とキャベツのごま風味炒め わかれとバブリカの和え物 ★味噌汁	麦 麦 卵麦か 麦	★全粥240g シイラ味噌焼 菜の花 ナスの挽肉炒め 煮生酢 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g シイラ味噌焼 菜の花 ナスの挽肉炒め 煮生酢 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g シイラ味噌焼 菜の花 ナスの挽肉炒め 煮生酢 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g シイラ味噌焼 菜の花 ナスの挽肉炒め 煮生酢 ★味噌汁	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	270kcal 429kcal 11.6g 17.3g 57.4g 1069mg 1.6g	おかずセット フルセット	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	313kcal 472kcal 15.2g 19.4g 19.2g 877mg 2.2g	おかずセット フルセット	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	278kcal 437kcal 11.2g 12.9g 29.5g 965mg 2.5g	おかずセット フルセット	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	242kcal 401kcal 14.9g 13.6g 62.5g 1405mg 3.6g	おかずセット フルセット	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	187kcal 346kcal 15.1g 14.9g 50.0g 1345mg 3.4g	おかずセット フルセット	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	187kcal 346kcal 19.3g 8.6g 48.1g 1302mg 3.3g
★全粥240g ホイコーロー ^{マカロニとツナの和風炒め} オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	麦落 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み 白菜と若芽のピリ辛和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g オニオンソースハンバーグ チングン菜とピーマンのソテー ^{野菜炒め} 白菜と若芽のピリ辛和え ★味噌汁	乳麦 乳麦か 卵麦 麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 竹輪の辛子炒め 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 洋風肉じゃが煮 おからラタトキ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 洋風肉じゃが煮 おからラタトキ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 洋風肉じゃが煮 おからラタトキ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 洋風肉じゃが煮 おからラタトキ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 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	251kcal 410kcal 18.1g 11.7g 56.4g 1401mg 2.4g	おかずセット フルセット	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	205kcal 364kcal 12.1g 10.1g 16.3g 937mg 2.4g	おかずセット フルセット	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	196kcal 355kcal 9.9g 8.5g 18.4g 857mg 2.2g	おかずセット フルセット	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	206kcal 365kcal 13.6g 9.2g 51.4g 1297mg 3.3g	おかずセット フルセット	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	295kcal 454kcal 20.7g 6.0g 54.6g 1346mg 3.4g	おかずセット フルセット	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	295kcal 454kcal 13.9g 17.1g 60.9g 1412mg 3.6g
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	620kcal 1097kcal 39.2g 30.1g 164.4g 3582mg 5.7g	おかずセット フルセット	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	631kcal 1108kcal 32.6g 34.3g 47.4g 2401mg 6.1g	おかずセット フルセット	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	630kcal 1107kcal 33.6g 28.7g 56.8g 3721mg 9.4g	おかずセット フルセット	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	627kcal 1104kcal 32.2g 30.8g 155.8g 3570mg 5.8g	おかずセット フルセット	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	708kcal 1185kcal 43.3g 33.1g 152.4g 3850mg 6.4g	おかずセット フルセット	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	708kcal 1185kcal 47.2g 39.0g 158.4g 3735mg 9.5g

★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。

アレルゲンは特定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。

生活協同組合コープしが

