

## 週間献立表（刻み食）

### ◎生活協同組合コープしが

1月19日(月)			1月20日(火)			1月21日(水)			1月22日(木)			1月23日(金)								
★全粥240g ひき肉と里芋の味噌煮 食べるトマトスープ 昆布の佃煮 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g オムレツイタリアンソース パスタのクリーム煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁	卵麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 キャロットラペ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 バンサンスー <sup>★味噌汁</sup>	麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 根菜と大豆の洋風煮 コーンと挽肉の炒め物 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 卵麦 乳麦か 麦 麦	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 卵麦 乳麦 麦 麦	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 卵麦 乳麦 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 255kcal 7.6g 2.3g 51.2g 887mg 1.1g	フルセット 255kcal 170kcal 9.0g 8.0g 16.4g 718mg 2.3g	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 329kcal 110kcal 12.7g 8.7g 49.4g 1158mg 1.8g	フルセット 269kcal 197kcal 9.0g 3.8g 49.3g 1118mg 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 356kcal 117kcal 9.9g 7.9g 59.1g 1021mg 1.5g	フルセット 276kcal 12.3g 5.3g 44.9g 661mg 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 276kcal 1101mg 1.7g 2.8g	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 きのこソテー <sup>★味噌汁</sup> 高野豆腐の炒り煮 春雨のサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 赤魚の煮付け インゲンソテー <sup>★味噌汁</sup> 豚バラとキャベツの炒め物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のきのこあん 麩と大根の煮物 細切ポテトの辛子マヨ カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ポークチャップ 豆腐のかに風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 竹輪の辛子炒め 白菜と青梗菜の塩あんかけ 玉子スパサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦 卵麦 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 458kcal 17.8g 20.2g 49.8g 1063mg 1.6g	フルセット 458kcal 187kcal 13.9g 9.3g 13.5g 660mg 2.7g	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 346kcal 240kcal 17.6g 12.4g 46.5g 1100mg 1.7g	フルセット 399kcal 255kcal 15.1g 13.1g 52.0g 1238mg 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 414kcal 257kcal 16.3g 15.7g 50.0g 1405mg 2.0g	フルセット 416kcal 257kcal 11.2g 13.2g 22.0g 753mg 1.9g	★全粥240g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉と白菜のうま煮 人参と竹輪のごま和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大根とくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 キヤベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鰯の照焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー <sup>★味噌汁</sup> 肉入りの花 野菜の三杯酢 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 鶏のうま煮 肉入りの花 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g おふくろカレーのルー なすのトロロ生姜煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	乳麦 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 379kcal 21.7g 9.8g 48.1g 1298mg 2.2g	フルセット 379kcal 228kcal 11.0g 11.9g 20.9g 847mg 3.3g	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 387kcal 248kcal 14.7g 12.6g 53.9g 1287mg 3.3g	フルセット 407kcal 232kcal 13.2g 15.0g 15.2g 749mg 1.9g	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 391kcal 291kcal 16.9g 15.7g 48.2g 1189mg 3.0g	フルセット 450kcal 291kcal 12.4g 14.1g 17.3g 1245mg 2.0g	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	麦 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 1092kcal 47.1g 32.3g 149.1g 3248mg 4.9g	フルセット 1092kcal 585kcal 1062kcal 598kcal 2225mg 8.3g	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 1062kcal 598kcal 45.0g 30.6g 149.8g 3545mg 5.7g	フルセット 1075kcal 684kcal 41.0g 32.6g 149.5g 3545mg 9.0g	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 1161kcal 1161kcal 27.5g 36.3g 60.4g 2351mg 5.6g	フルセット 1142kcal 665kcal 12.0g 38.4g 159.4g 3671mg 8.9g	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	麦 麦 麦 麦 麦 麦				

★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。

