

週間献立表 (刻み食)

◎生活協同組合コープしが

2月9日(月)			2月10日(火)			2月11日(水)			2月12日(木)			2月13日(金)		
★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 三色炒め煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	卵麦 麦落 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	乳麦 麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ひじきとベーコンの煮物 おくらのとろろ和え ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 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 270kcal 9.1g 4.5g 13.3g 588mg 1.5g	フルセット 306kcal 147kcal 8.2g 5.5g 15.4g 1028mg 2.6g	おかずセット 306kcal 173kcal 11.9g 6.2g 48.4g 1157mg 2.9g	フルセット 332kcal 79kcal 6.2g 11.5g 12.6g 622mg 1.6g	おかずセット 238kcal 7.1g 3.4g 12.2g 45.6g 1062mg 2.7g	フルセット 279kcal 120kcal 8.7g 1.3g 15.4g 48.4g 1.2g	おかずセット 279kcal 120kcal 12.4g 5.2g 10.8g 43.8g 1.9g	フルセット 279kcal 120kcal 8.7g 5.9g 10.8g 43.8g 3.0g						
★全粥240g 長崎ちゃんぽん野菜炒め れんこんの五目炒め煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁	乳 麦 卵麦 麦	★全粥240g オニオンソースハンバーグ 人参グラッセ 大根麻婆 春雨のサラダ	乳麦 乳麦 麦落か 卵乳麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 チンゲン菜ソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め ★味噌汁	麦 麦 卵麦か 麦	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし 青梗菜と大豆の和え物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚のごま醤油焼 人参のおかかサラダ 白菜と鶏肉のとろみ煮 青のりポテトサラダ ★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 469kcal 17.3g 19.3g 54.9g 1148mg 2.9g	フルセット 427kcal 268kcal 12.3g 14.0g 22.9g 834mg 2.1g	おかずセット 427kcal 227kcal 14.6g 12.2g 55.9g 1274mg 3.2g	おかずセット 386kcal 195kcal 18.3g 12.9g 47.4g 1367mg 2.4g	フルセット 354kcal 243kcal 16.9g 9.6g 47.5g 1369mg 3.5g	おかずセット 402kcal 243kcal 13.3g 13.8g 16.3g 776mg 2.0g	おかずセット 402kcal 243kcal 17.0g 14.5g 49.3g 1216mg 3.1g							
★全粥240g まぐろカツ うま塩キャベツ ナスと麩の炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦か 麦 麦 麦	★全粥240g クリームシチュー 大豆とキャベツのコンソメ煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏団子のトマト煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ポテトの和風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g 白身フライ 塩枝豆 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と青梗菜のカレー炒め 切干大根のおから煮 コールスローサラダ ★味噌汁	乳麦 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 433kcal 12.7g 16.1g 58.0g 1155mg 2.9g	フルセット 392kcal 11.8g 9.7g 24.0g 961mg 2.4g	おかずセット 392kcal 15.5g 10.4g 57.0g 1401mg 3.6g	おかずセット 407kcal 8.3g 10.2g 30.0g 1007mg 2.6g	フルセット 382kcal 12.0g 10.9g 63.0g 1447mg 3.7g	おかずセット 541kcal 13.3g 25.9g 23.2g 815mg 2.1g	おかずセット 541kcal 17.0g 26.6g 56.2g 1255mg 3.2g	おかずセット 389kcal 10.2g 12.7g 19.1g 713mg 1.8g	フルセット 389kcal 13.9g 13.4g 52.1g 1153mg 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 1172kcal 39.1g 39.9g 159.2g 2512mg 8.4g	フルセット 1125kcal 28.6g 29.2g 62.3g 3832mg 6.3g	おかずセット 1125kcal 29.1g 33.9g 57.0g 2556mg 9.7g	おかずセット 1125kcal 40.2g 36.0g 156.0g 3876mg 6.6g	フルセット 1133kcal 29.9g 35.4g 53.1g 2204mg 9.9g	おかずセット 1133kcal 41.0g 37.5g 152.1g 3524mg 5.7g	フルセット 1133kcal 32.2g 31.7g 46.2g 2235mg 5.7g	おかずセット 1070kcal 43.3g 33.8g 145.2g 3555mg 9.0g	フルセット 1070kcal 43.3g 33.8g 145.2g 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。

