

# 週間献立表（やわらか普通食）

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)			
★やわらかごはん180g 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	★やわらかごはん180g 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	卵乳麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g 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 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 和風ポトフ キヤベツの土佐煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 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 111kcal 5.4g 3.8g 13.3g 588mg 1.5g	フルセット 389kcal 11.9g 5.5g 70.1g 1030mg 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 147kcal 8.2g 5.5g 13.9g 717mg 1.8g	フルセット 413kcal 173kcal 6.2g 11.5g 71.7g 1160mg 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 438kcal 356kcal 12.0g 12.4g 69.0g 622mg 1.6g	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 356kcal 120kcal 9.7g 2.3g 71.9g 460mg 1.2g	フルセット 394kcal 15.0g 6.2g 68.4g 746mg 3.0g	
★やわらかごはん180g 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	★やわらかごはん180g 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 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦落か 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 チングン菜ソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め 煮生酢 ★味噌汁	麦 麦 卵麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g 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	★やわらかごはん180g 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 卵乳麦 麦	フルセット 509kcal 19.0g 14.7g 72.8g 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 310kcal 13.6g 18.6g 21.9g 708mg 1.8g	フルセット 582kcal 19.8g 19.6g 79.1g 1149mg 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 268kcal 8.6g 14.0g 22.9g 834mg 2.1g	フルセット 534kcal 14.2g 14.9g 78.9g 1276mg 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 227kcal 14.6g 12.2g 14.4g 927mg 2.4g	フルセット 497kcal 20.5g 13.1g 71.6g 1368mg 3.5g	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 472kcal 19.4g 9.9g 72.6g 1370mg 3.5g	フルセット 243kcal 13.3g 13.8g 72.8g 776mg 2.0g
★やわらかごはん180g 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	★やわらかごはん180g 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 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 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	★やわらかごはん180g 白身フライ 塩枝豆 豚肉と小松菜の中華春雨煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g 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	フルセット 506kcal 16.6g 14.4g 75.5g 1154mg 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 274kcal 9.0g 15.4g 25.0g 715mg 1.8g	フルセット 544kcal 15.0g 16.4g 81.8g 1159mg 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 233kcal 11.8g 9.7g 24.0g 961mg 2.4g	フルセット 514kcal 18.3g 11.4g 81.3g 1402mg 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	おかずセット 248kcal 8.3g 10.2g 30.0g 1007mg 2.6g	フルセット 521kcal 14.5g 11.2g 87.3g 1449mg 3.7g	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 382kcal 13.3g 25.9g 79.5g 815mg 2.1g	フルセット 648kcal 19.1g 26.8g 79.5g 1258mg 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 695kcal 28.0g 37.8g 60.2g 2011mg 5.1g	フルセット 1515kcal 46.7g 41.5g 231.0g 3338mg 8.4g	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 648kcal 1461kcal エネルギー 648kcal 1456kcal エネルギー 656kcal 1476kcal エネルギー 593kcal 1409kcal	フルセット 1461kcal 46.4g 32.7g 231.9g 3838mg 9.8g	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 1456kcal 29.1g 33.9g 57.0g 2556mg 6.6g	フルセット 1456kcal 47.0g 36.7g 227.9g 3905mg 10.0g	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 1476kcal 29.9g 35.4g 53.1g 2204mg 5.7g	フルセット 648kcal 48.2g 39.0g 224.0g 3530mg 9.0g
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付ません。 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(かい)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。											

