

## 週間献立表 (刻み食)

### 生活協同組合コープしが

1月26日(月)			1月27日(火)			1月28日(水)			1月29日(木)			1月30日(金)							
★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 インゲンと人参のグラッセ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	麦 乳	★全粥240g 和風ポトフ 大豆としらすの甘辛煮 三色野菜ナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g がんもどきの含め煮 キャベツの土佐煮 きんびられんこん ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 麩と野菜の煮物 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚すき風煮物 切干大根煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g エネルギー 117kcal 蛋白質 6.5g 脂質 4.5g 炭水化物 13.7g ナトリウム 418mg 食塩相当量 1.1g	276kcal 10.2g 5.2g 46.7g 858mg 2.2g	★全粥240g エネルギー 150kcal 蛋白質 8.3g 脂質 5.1g 炭水化物 18.8g ナトリウム 699mg 食塩相当量 1.8g	309kcal 12.0g 5.8g 51.8g 1139mg 2.9g	★全粥240g エネルギー 140kcal 蛋白質 6.5g 脂質 5.9g 炭水化物 15.9g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g	299kcal 10.2g 6.6g 48.9g 1152mg 2.9g	★全粥240g エネルギー 146kcal 蛋白質 5.7g 脂質 4.1g 炭水化物 20.4g ナトリウム 644mg 食塩相当量 1.6g	305kcal 9.4g 4.8g 53.4g 1084mg 2.8g	★全粥240g エネルギー 102kcal 蛋白質 6.1g 脂質 4.1g 炭水化物 10.1g ナトリウム 665mg 食塩相当量 1.7g	261kcal 9.8g 4.8g 43.1g 1105mg 2.8g
朝食																			
★全粥240g アジのカレー焼 人参のレモン煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉のおろし煮 炒り豆腐 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鰯の磯辺焼き 人参グラッセ 豆腐としめじのとろみ煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g エネルギー 229kcal 蛋白質 15.4g 脂質 11.7g 炭水化物 15.2g ナトリウム 890mg 食塩相当量 2.3g	388kcal 19.1g 12.4g 48.2g 1330mg 3.4g	★全粥240g エネルギー 311kcal 蛋白質 11.8g 脂質 20.2g 炭水化物 20.4g ナトリウム 822mg 食塩相当量 2.1g	470kcal 15.5g 20.9g 53.4g 1262mg 3.2g	★全粥240g エネルギー 317kcal 蛋白質 13.4g 脂質 19.8g 炭水化物 18.8g ナトリウム 885mg 食塩相当量 2.3g	476kcal 17.1g 20.5g 51.8g 1325mg 3.4g	★全粥240g エネルギー 214kcal 蛋白質 13.0g 脂質 8.9g 炭水化物 21.0g ナトリウム 772mg 食塩相当量 2.0g	373kcal 16.7g 9.6g 54.0g 1212mg 3.1g	★全粥240g エネルギー 283kcal 蛋白質 10.7g 脂質 20.9g 炭水化物 11.6g ナトリウム 583mg 食塩相当量 1.5g	442kcal 14.4g 21.6g 44.6g 1023mg 2.6g
昼食																			
★全粥240g 海老カツ スパソテー なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 卵乳麦え 切干大根のおから煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦落 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 枝豆と人参のあつさり煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g ボテトロッケ オクラのペペロンチーノ 豚肉のチリソース炒め ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g エネルギー 253kcal 蛋白質 8.2g 脂質 12.5g 炭水化物 28.6g ナトリウム 659mg 食塩相当量 1.7g	412kcal 11.9g 13.2g 61.6g 1099mg 2.8g	★全粥240g エネルギー 182kcal 蛋白質 9.9g 脂質 6.1g 炭水化物 23.3g ナトリウム 1008mg 食塩相当量 2.6g	341kcal 13.6g 6.8g 56.3g 1448mg 3.7g	★全粥240g エネルギー 221kcal 蛋白質 13.0g 脂質 10.1g 炭水化物 20.2g ナトリウム 687mg 食塩相当量 1.7g	380kcal 16.7g 10.8g 53.2g 1127mg 2.9g	★全粥240g エネルギー 301kcal 蛋白質 8.7g 脂質 17.4g 炭水化物 28.3g ナトリウム 827mg 食塩相当量 2.1g	460kcal 12.4g 18.1g 61.3g 1267mg 3.2g	★全粥240g エネルギー 289kcal 蛋白質 10.9g 脂質 12.9g 炭水化物 28.1g ナトリウム 894mg 食塩相当量 2.3g	448kcal 14.6g 13.6g 61.1g 1334mg 3.4g
夕食																			
★全粥240g エネルギー 599kcal 蛋白質 30.1g 脂質 28.7g 炭水化物 57.5g ナトリウム 1967mg 食塩相当量 5.1g	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g エネルギー 1076kcal 蛋白質 41.2g 脂質 30.8g 炭水化物 156.5g ナトリウム 3287mg 食塩相当量 8.4g	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g エネルギー 643kcal 蛋白質 30.0g 脂質 31.4g 炭水化物 62.5g ナトリウム 2529mg 食塩相当量 6.5g	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g エネルギー 1120kcal 蛋白質 41.1g 脂質 33.5g 炭水化物 161.5g ナトリウム 3849mg 食塩相当量 9.8g	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g エネルギー 678kcal 蛋白質 32.9g 脂質 35.8g 炭水化物 54.9g ナトリウム 2284mg 食塩相当量 5.8g	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g エネルギー 1155kcal 蛋白質 44.0g 脂質 37.9g 炭水化物 153.9g ナトリウム 3604mg 食塩相当量 9.2g	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g エネルギー 661kcal 蛋白質 27.4g 脂質 30.4g 炭水化物 69.7g ナトリウム 2243mg 食塩相当量 5.7g	1138kcal 38.5g 32.5g 168.7g 3563mg 9.1g	★全粥240g エネルギー 674kcal 蛋白質 27.7g 脂質 37.9g 炭水化物 49.8g ナトリウム 2142mg 食塩相当量 5.5g	1151kcal 38.8g 40.0g 148.8g 3462mg 8.8g				
合計																			

★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。

