

週間献立表（やわらか普通食）

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)	
★やわらかごはん180g 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	★やわらかごはん180g 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ヌ ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 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 キヤロットラペ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 バンサンスー ^{★味噌汁}	卵麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 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	卵乳麦 乳麦か 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	おかげセット 96kcal 3.9g 1.6g 18.2g 447mg 1.1g	おかげセット 379kcal 10.8g 3.4g 75.5g 888mg 2.3g	おかげセット 170kcal 9.0g 8.0g 16.4g 718mg 1.8g	おかげセット 436kcal 14.5g 8.9g 72.4g 1160mg 3.0g	おかげセット 110kcal 5.3g 3.1g 16.3g 678mg 1.7g	おかげセット 376kcal 11.1g 4.0g 72.7g 1146mg 2.9g	おかげセット 197kcal 6.2g 7.2g 26.1g 581mg 1.5g	おかげセット 473kcal 12.6g 8.9g 82.5g 1022mg 2.6g	おかげセット 391kcal 8.6g 4.6g 11.9g 661mg 1.7g
★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 きのこソテー ^{★味噌汁}	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け インゲンソテー ^{★味噌汁}	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 麩と大根の煮物 豚バラとキャベツの炒め物 春雨のサラダ ^{★味噌汁}	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ポークチャップ 豆腐のかに風あんかけ 細切ポテトの辛子マヨ ★味噌汁	乳麦 卵麦か 卵麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 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 卵乳麦
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	おかげセット 299kcal 14.1g 19.5g 16.8g 623mg 1.6g	おかげセット 565kcal 19.9g 20.4g 73.3g 1090mg 2.8g	おかげセット 187kcal 13.9g 8.6g 13.5g 660mg 1.7g	おかげセット 463kcal 19.9g 9.5g 71.9g 1104mg 2.8g	おかげセット 240kcal 11.4g 12.4g 19.0g 798mg 2.0g	おかげセット 512kcal 17.3g 13.3g 76.6g 1240mg 3.2g	おかげセット 255kcal 12.6g 15.0g 75.3g 965mg 2.5g	おかげセット 530kcal 18.4g 15.9g 75.3g 1407mg 3.6g	おかげセット 257kcal 11.2g 13.2g 22.0g 753mg 1.9g
★やわらかごはん180g 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	★やわらかごはん180g 大根とくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦か 麦	★やわらかごはん180g 鯖の照焼 赤ビーマンと玉ねぎのソテー ^{★味噌汁}	麦 乳麦 肉入りうの花 野菜の三杯酢	★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 鶏のうま煮 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g おふくろカレーのルー なすのトロトロ生姜煮 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	おかげセット 220kcal 18.0g 9.1g 15.1g 858mg 2.2g	おかげセット 487kcal 23.9g 10.0g 71.8g 1300mg 3.3g	おかげセット 228kcal 11.0g 11.9g 20.9g ナトリウム 2.2g	おかげセット 511kcal 17.8g 13.7g 78.2g 847mg 3.3g	おかげセット 248kcal 13.2g 15.0g 15.2g 749mg 1.9g	おかげセット 520kcal 19.5g 16.0g 72.4g 1190mg 3.0g	おかげセット 232kcal 8.7g 14.1g 74.0g 805mg 2.0g	おかげセット 501kcal 14.8g 15.1g 74.0g 1248mg 3.2g	おかげセット 291kcal 7.2g 18.7g 23.4g 907mg 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	おかげセット 615kcal 36.0g 30.2g 50.1g 1928mg 4.9g	おかげセット 1431kcal 54.6g 33.8g 220.6g 3278mg 8.4g	おかげセット 585kcal 33.9g 28.5g 50.8g 2225mg 5.7g	おかげセット 1410kcal 52.2g 32.1g 222.5g 3552mg 9.1g	おかげセット 598kcal 29.9g 30.5g 50.5g 2225mg 5.6g	おかげセット 1408kcal 47.9g 33.3g 221.7g 3576mg 9.1g	おかげセット 684kcal 27.5g 36.3g 60.4g 2351mg 6.0g	おかげセット 1504kcal 45.8g 39.9g 231.8g 3677mg 9.4g	おかげセット 665kcal 27.0g 36.5g 57.3g 2321mg 5.9g

★はフルセットのメニューです。おかげ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。

