

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2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)						
★やわらかごはん180g 厚焼玉子 中華うま煮 和風スパゲティ ★味噌汁	卵麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のすき焼煮 竹輪のごま炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚煮 人参しりしり 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース ひじきの具だくさん煮 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 豆腐のあっさりカレー煮込み 食べるトマトスープ 青梗菜の中華和え ★味噌汁	乳麦 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 175kcal 7.0g 7.4g 18.5g 614mg 1.6g	フルセット 445kcal 12.9g 8.3g 75.7g 1055mg 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 140kcal 8.2g 4.9g 14.6g 631mg 1.6g	フルセット 414kcal 14.0g 5.8g 72.8g 1072mg 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 128kcal 5.4g 5.1g 15.2g 375mg 1.0g	フルセット 402kcal 11.6g 6.1g 72.8g 817mg 2.1g	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 177kcal 8.2g 10.0g 13.5g 674mg 1.7g	フルセット 444kcal 14.1g 10.9g 70.0g 1118mg 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 112kcal 6.0g 3.8g 13.6g 590mg 1.5g	フルセット 386kcal 11.9g 4.7g 71.8g 1031mg 2.6g
★やわらかごはん180g ハッシュドポークのルー ブロッコリーの煮物 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 ピーマンのおかか和え 春雨とツナのピリ辛炒め 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g バーベキューチキン 塩枝豆 パスタのクリーム煮 野菜のおひたし ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g いわしづみれのおでん 塩枝豆 若芽と春雨のサラダ 野菜のおひたし ★味噌汁	卵麦 麦落 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼チキン 大豆とごぼうの味噌炒め 五目うの花 キヤベツとツナのレモンマヨ ★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 253kcal 11.6g 14.7g 19.6g 926mg 2.4g	フルセット 519kcal 17.4g 15.6g 76.1g 1393mg 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 254kcal 14.2g 13.3g 18.3g 880mg 3.2g	フルセット 526kcal 20.5g 14.3g 75.5g 1321mg 3.4g	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 211kcal 11.7g 10.5g 17.1g 720mg 1.8g	フルセット 487kcal 18.1g 12.2g 73.5g 1161mg 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 241kcal 14.2g 9.4g 26.1g 978mg 2.5g	フルセット 512kcal 20.0g 10.3g 83.4g 1420mg 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 256kcal 12.3g 15.2g 18.2g 785mg 2.0g	フルセット 533kcal 18.7g 16.9g 74.6g 1228mg 3.1g
★やわらかごはん180g 厚揚げと椎茸の炊き合せ 鶏肉と大豆の生姜煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参煮 切干大根と豚肉の炒め物 ポテトマサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 赤ビーマンと玉ねぎのソテー 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 卵乳麦 ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 乳麦 乳麦落 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 法蓮草 なすの利休煮 麦 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とコーンのガーリックバター丼の具 麩の野菜あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★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 196kcal 10.7g 10.2g 16.7g 73.0g 1.9g	フルセット 465kcal 16.7g 11.2g 17.7g 22.2g 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 287kcal 8.0g 14.6g 19.4g 78.8g 2.1g	フルセット 565kcal 12.4g 18.3g 19.2g 24.8g 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 308kcal 18.0g 19.2g 21.2g 81.2g 2.4g	フルセット 575kcal 10.8g 11.3g 13.1g 13.9g 2.4g	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 201kcal 17.7g 13.1g 21.2g 729mg 3.5g	フルセット 484kcal 15.2g 13.1g 19.2g 1170mg 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 260kcal 20.9g 12.5g 19.2g 1125mg 2.9g	フルセット 527kcal 20.9g 13.4g 75.5g 1567mg 4.0g
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 624kcal 29.3g 32.3g 54.8g 224.8g 5.9g	フルセット 1429kcal 47.0g 35.1g 227.1g 3672mg 9.2g	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 681kcal 30.4g 35.9g 55.1g 2346mg 5.9g	フルセット 1505kcal 49.1g 39.5g 57.1g 3672mg 9.4g	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 647kcal 29.5g 33.9g 57.1g 227.5g 5.2g	フルセット 1464kcal 47.7g 37.5g 227.5g 3357mg 8.6g	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 619kcal 33.2g 30.7g 53.5g 2381mg 6.1g	フルセット 1440kcal 51.8g 34.3g 224.6g 3708mg 9.4g	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 628kcal 33.5g 31.5g 51.0g 2500mg 6.4g	フルセット 1446kcal 51.5g 35.0g 221.9g 3826mg 9.7g

★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。

