



献立表

生活協同組合コープさっぽろ

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
ごはん	かしわうどん	ごはん	バターロール	春の遠足 ☆お弁当持参
大根とえびの中華スープ	ハッシュドポテト	いも団子汁	とろとろ卵スープ	
ミートボールの酢豚風	バナナ	豚肉すきやき	ポークハムカツ	
豆腐の中華サラダ		塩ゆで枝豆	スパゲティ ナポリタン	
<small>アレルギー表示 えび、小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま</small>	<small>アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、バナナ</small>	<small>アレルギー表示 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉</small>	<small>アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま</small>	
8	9	10	11	12
開園記念日 ☆休園	しょうゆラーメン	ごはん	バターロール	ごはん
	北見名物！たまごろ	味噌汁（豆腐、わかめ、長ねぎ）	白いんげん豆のスープ	味噌汁（キャベツ、揚げ、人参）
	サイダーゼリー（パイン入り）	豚丼の具	グラタン	さばのみりん焼き
		なめ茸和え	さつまいものハニーサラダ	鶏肉と大根のオイスター煮込み
<small>アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉</small>	<small>アレルギー表示 小麦、乳、大豆、豚肉</small>	<small>アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉</small>	<small>アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉</small>	<small>アレルギー表示 小麦、乳、さば、大豆、鶏肉、ごま</small>
15	16	17	18	19
チキンカレー	肉たまあんかけうどん	ごはん	バターロール	チキンライス
福神漬	カリカリストック 大学芋	味噌汁（玉ねぎ、白菜、人参）	チヨルパ（ルーマニア）	味噌汁（豆腐、わかめ、長ねぎ）
フルーツヨーグルト	さっぱり梅の香和え	塩ザンギ	イカメンチフライ	チーズ風ソースハンバーグ
		ラーメンサラダ	ジャーマンポテト	チョレギサラダ
<small>アレルギー表示 小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ごま</small>	<small>アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、豚肉</small>	<small>アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま</small>	<small>アレルギー表示 小麦、卵、乳、いか、大豆、鶏肉、豚肉、ごま</small>	<small>アレルギー表示 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま</small>
22	23	24	25	26
ごはん	スパゲティ ミートソース	ごはん	バターロール	ごはん
味噌汁（かぶ、なめこ、長ねぎ）	コールスロー サラダ	たぬき汁	クリームシチュー	味噌汁（高野豆腐・キャベツ）
とんかつ	ブルーベリーゼリー	いわしの生姜煮	肉団子	留萌名物!! 豚ジスカン
かつ丼の具		野菜のキッシュ	ごぼうサラダ	青のりコンソメポテト
<small>アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、豚肉</small>	<small>アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご</small>	<small>アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま</small>	<small>アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま</small>	<small>アレルギー表示 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま</small>
29	30	<p>～「ルーマニア」のスープ「チヨルパ」をたのしもう！～</p> <p>6月18日のきゅうしょくには、とおい国のルーマニアでおなじみのスープ「チヨルパ」がでるよ！</p> <p>◇どんなあじ？：レモンのような「すっぱい」あじがするのがとくちょうだよ！</p> <p>◇からだにいいよ：にんじんやたまねぎのあまみと、とり肉のパワーがたっぷりつまっているよ！</p> <p>◇せかいのごはん：外国のスープをのんで、せかいにはいろいろな「おいしい」があることをしてみよう！</p> <p>「すっぱいスープ、どんなあじかな？」とおともだちとはしながら、たのしく食べてみてね！</p>		
ごはん	味噌ラーメン			
味噌汁（豆腐、ふのり、長ねぎ）	チーズ入りちくわの磯辺揚げ			
鶏のトマト煮	ミニ味付小魚			
ひじきの炒め物				
<small>アレルギー表示 小麦、乳、大豆、鶏肉、ごま</small>	<small>アレルギー表示 えび、かに、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま</small>			



【今月の1人当たり平均摂取栄養値】

エネルギー435Kcal
たんぱく質 16.2g
脂質 14.0g
炭水化物58.1g
食塩相当量 1.9g
【推定値】