



献立表

生活協同組合コープさっぽろ

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
チキンカレー	醤油ラーメン	ごはん	バターロール	ごはん
フルーツポンチ (アロエ入り)	えび焼売(2個)	味噌汁(キャベツ・しめじ)	ミネストローネスープ	中華スープ
		豚肉の甘辛炒め	はちみつ鶏(40)	チンジャオロース
		洋風金平	アンパンマンポテト (2個)	春巻き
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	アレルギー表示 えび、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉	アレルギー表示 小麦、大豆、鶏肉、豚肉	アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	アレルギー表示 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま
10	11	12	13	14
ごはん	山の日	ごはん	休園	休園
味噌汁(豆腐、わかめ、 長ねぎ)		味噌汁(かぶ、なめこ)		
豚肉と野菜の炒め物		親子丼の具		
スパゲティサラダ		大根のツナのサラダ		
アレルギー表示 小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉		アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉		
17	18	19	20	21
ごはん	ベーコンと夏野菜のトマト ソーススパゲティ	ごはん	バターロール	ごはん
味噌汁(じゃが芋、ふの り、長葱)	とろとろ卵スープ	たぬき汁	かぼちゃのポタージュ	味噌汁(かぶ、なめこ、 長葱)
えびかつ・Pソース	大根サラダ	チーズ風ソースハン バーグ(50)	粗びきソーセージ・ ケチャップ	豚キムチ炒め
切干大根の煮物		コールスローサラダ	ソース焼きそば	中華風かに玉
アレルギー表示 えび、小麦、大豆、りんご、ごま	アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	アレルギー表示 えび、かに、小麦、卵、さば、大豆、 鶏肉、豚肉、りんご、ごま
24	25	26	27	28
ポークカレー	ラーメン	ごはん	バターロール	ごはん
福神漬	冷やしラーメンの具	味噌汁(さつま芋、 白菜)	クリームシチュー	味噌汁(豆腐、わかめ、 長ねぎ)
フルーツヨーグルト	冷やしラーメンのたれ	さばのみりん焼き	ウインナーとコーンのソ テー	ザンギ(2個)
	竹輪の磯辺揚げ	ひじきの炒め物	ももゼリー	春雨サラダ
小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ごま	アレルギー表示 えび、かに、小麦、卵、乳、大豆、豚肉、ごま	アレルギー表示 小麦、さば、大豆、ごま	アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま
31	 【今月一人当たりの 平均摂取栄養値】 エネルギー 432kcal たんぱく質 16.0g 脂質 13.8g 炭水化物 58.8g 食塩相当量 1.9g [推定価] 			
ごはん				
味噌汁(じゃが芋、 油揚げ、葱)				
ポークチャップ				
ごま和え				
アレルギー表示 小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま				