



献立表

生活協同組合コープさっぽろ

月		火		水		木		金	
 【今月の1人当たり平均摂取 栄養値】 エネルギー 421kcal たんぱく質 15.9g、 脂質 12.8g 炭水化物 56.1g、				1		2		3	
				ごはん		バターロール		ハヤシライス	
				味噌汁(かぶ、なめこ)		田舎風スープ		福神漬	
				きんぴら丼の具		はちみつ鶏		フルーツ白玉	
				さつまいも天ぷら		スパゲティサラダ			
				アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉、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、乳、大豆、豚肉、もも	
6		7		8		9		10	
ごはん		七夕そうめん		ごはん		バターロール		ごはん	
どさんこ汁		星のコロッケ		かき玉スープ		にんじんポタージュ		すまし汁(豆腐、わかめ、長葱)	
羽幌産タラの カレーフライ		パイン(缶)		豚肉のケチャップ 酢炒め 甘		ホットドック用ハンバーグ・ PTマトケチャップ		さばの味噌煮	
もやしと小松菜の ポン酢和え				にら饅頭(2個)		フルーツサラダ		じゃがいもの そばろあん	
アレルギー表示 小麦、乳、オレンジ、大豆、豚肉、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、ごま		アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、もも		アレルギー表示 小麦、さば、大豆、豚肉	
13		14		15		16		17	
ミートボールカレー		広東ラーメン		ごはん		バターロール		留萌神社祭 ☆ 利用の方は、お弁当持参です	
福神漬		タコでたこ焼き		味噌汁 (大根・人参・油揚げ)		コーンスープ			
ホタテ風味サラダ		チーズ		塩ザンギ		ポークビーンズ			
				なすと挽肉の炒め物		マカロニツナサラダ			
アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ごま		アレルギー表示 小麦、卵、乳、いか、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、豚肉			
20		21		22		23		24	
海の日		スパゲティミートソース		ごはん		バターロール		ごはん	
		ハムとキャベツの マリネ		味噌汁(豆腐、ふのり、 葱)		ブラウンシチュー		味噌汁(さつま芋、 油揚げ、人参)	
		和梨ゼリー		ビビンバ丼の具		さくさくメンチカツ		鶏の照り焼き	
				塩昆布和え(白菜、小 松菜)				ポテトサラダ	
		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 小麦、大豆、豚肉、ゼラチン、ごま		アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉		アレルギー表示 小麦、卵、大豆、鶏肉	
27		28		29		30		31	
ポークカレー		冷やし豚しゃぶうどん		ごはん		クロワッサン		ごはん	
福神漬		ココア蒸しパン		味噌汁(じゃが芋、わかめ、葱)		ミネストローネスープ		味噌汁(白菜、油揚げ)	
ももゼリー				三色丼の具		ミートボールと カロニグラタン マ		肉じゃが	
				おかか和え		メロン		もやしとほうれん草 のポン酢和え	
アレルギー表示 小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、もも、ごま		アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、豚肉		アレルギー表示 小麦、卵、大豆、豚肉		アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、豚肉、鶏肉		アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉、オレンジ	