

# おかやまコープ たべてん便 献立表【なごみおかず】

日付	献立	食品成分	原材料アレルギー表示
9月9日 (月)	みそメンチカツ 出し巻き玉子 牛蒡の韓国風味炒め ウインナーとこんにゃくのソテー 長芋と椎茸の煮物 小松菜のピーナッツサラダ カリフラワーとエリンギの中華和え 野沢菜昆布	熱量 491kcal 蛋白質 12g 脂質 22g 炭水化物 59g カルシウム 39mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草、ソルビット)、酸化防止剤(V.C.、V.E.、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、L-アルギニン、グリシン、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸Na、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・ごま・さば・山芋・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
9月10日 (火)	鱒の塩焼き 春巻き けんちん炒め じゃが芋の土佐煮 菜の花のマヨソテー ブロッコリーのオーロラサラダ 大豆の錦糸和え きやらつく	熱量 470kcal 蛋白質 18g 脂質 19g 炭水化物 53g カルシウム 25mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、カラメル色素)、甘味料(ステビア、ソルビット、甘草)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、リン酸塩Na、V. B1、豆腐用凝固剤、加工澱粉、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さけ・鶏肉・豚肉を含む)
9月11日 (水)	鶏肉の焼肉炒め カニシューマイ 大根とさつま揚げの炒め煮 スパゲティのバジルソテー ピーマンときくらげの炒め物 コールスロー もやしとメンマのポン酢和え 白花豆の甘煮	熱量 461kcal 蛋白質 15g 脂質 17g 炭水化物 58g カルシウム 56mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草、ソルビトール)、漂白剤(亜硫酸Na)、酸化防止剤(V.C.、V.E.、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・Eビ・カニ・大豆・ごま・さば・もも・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
9月12日 (木)	白身天ぷら 水餃子 蓮根田楽 チンゲン菜のしば炒め かぼちゃのオリーブソテー マカロニサラダ ひじきのゆずしょうゆ和え 茄子の揚げびたし	熱量 487kcal 蛋白質 12g 脂質 21g 炭水化物 60g カルシウム 50mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、V. B1、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉を含む)
9月13日 (金)	肉団子の酢豚風 揚げだし豆腐 切干の中華炒め インゲンのみそ煮 春雨とカニカマのソテー 白菜のごまサラダ 胡瓜の梅肉和え ところてん	熱量 597kcal 蛋白質 13g 脂質 23g 炭水化物 56g カルシウム 161mg 食塩相当量 3.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、カラメル色素、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.E.ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、香料、酸味料、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・りんご・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)

【ご注意ください】別添付の調味料の小袋が有る場合、電子レンジにかける前に取出し、端材・キャップにご注意ください。  
※原材料不足の為、献立を変更させていただく場合がありますので、ご了承ください。