

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16日 (月)	お届けはお休みになります。	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	
9月17日 (火)	豚肉のスタミナ焼き 揚げ海老シューマイ ひじきと高野豆腐の煮物 大豆ともやしの中華炒め インゲンのケチャップソテー 菜の花の酢の物 胡瓜とカニカマのごま醤油和え 生姜高菜	熱量 467kcal 蛋白質 17g 脂質 24g 炭水化物 43g カルシウム 69mg 食塩相当量 3.8g	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)、酸味料、香料、レシチン、グリセリン脂肪酸エステル、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、重曹、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、V. B1、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・E.C・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
9月18日 (水)	さわらの塩焼き 牛肉コロッケ 野菜の卵とじ 切干大根とさつま揚げの甘辛炒め ピーマンときくらげのバターソテー ビーフンのイタリアンサラダ チンゲン菜のナムル のり佃煮	熱量 478kcal 蛋白質 18g 脂質 19g 炭水化物 57g カルシウム 113mg 食塩相当量 3.2g	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)、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)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、加工澱粉、酒精、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・魚介類・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
9月19日 (木)	サイコロハムの黒ごま炒め 野菜かき揚げ じゃが芋と揚げのソテー こんにゃくの塩だれ炒め 小松菜のわかめ煮 春雨のシーザーサラダ クリーミーエッグ うぐいす豆	熱量 487kcal 蛋白質 13g 脂質 26g 炭水化物 49g カルシウム 63mg 食塩相当量 2.9g	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)、甘味料(ステビア、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、膨張剤、乳化剤、香料、リン酸塩Na、豆腐用凝固剤、V. B1、くん液、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、乳酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
9月20日 (金)	赤魚の薬味焼き 野菜角煮の炊き合わせ ハムとマカロニのソテー 冷奴 茄子のマヨ炒め 長芋のチョレギサラダ ブロッコリーのおろししょうゆ和え 山菜漬	熱量 477kcal 蛋白質 20g 脂質 17g 炭水化物 59g カルシウム 55mg 食塩相当量 3.2g	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、コチニール、銅葉緑素)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸Na)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、リン酸塩Na、豆腐用凝固剤、V. B1、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・山芋・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。