

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
11月25日 (月)	缶と彩り野菜のかつ(ウスターソース別添) たまごロール 茄子の炒め煮 ビーフンと枝豆の高菜炒め ブロッコリーの中華ソテー 菜の花のポン酢マヨサラダ 胡瓜とメンマの和え物 オクラと湯葉のお浸し	熱量 780kcal 蛋白質 12g 脂質 23g 炭水化物 54g カルシウム 51mg 食塩相当量 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)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、ソルビット、甘草)、漂白剤(亜硫酸Na)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、グリシン、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・いか・ごま・りんご・鶏肉・牛肉を含む)
11月26日 (火)	豆腐ハンバーグ ピーマン肉詰めフライ ウィンナーとスパゲティのソテー ひじきのおかか煮 長芋の鶏がら炒め 角切りサラダ チンゲン菜のしば和え かっぱ漬	熱量 473kcal 蛋白質 14g 脂質 21g 炭水化物 55g カルシウム 229mg 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)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、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、V. B1、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、酒精、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・山芋・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
11月27日 (水)	さばの塩焼き がんもの煮物 切干大根煮 くずきりの白湯炒め かぼちゃとハムのソテー もやしのイタリアンサラダ カリフラワーとわかめのごま和え 金時豆	熱量 470kcal 蛋白質 18g 脂質 21g 炭水化物 51g カルシウム 113mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(コチニール)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草)、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、リン酸塩Na、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
11月28日 (木)	豚肉と玉葱のソース炒め ちくわの磯辺揚げ 小松菜のけんちん炒め ペンネのバターソテー 白菜としらたきの炒め煮 きくらげの明太子サラダ ごぼうの和風和え ピーマンとカニカマの酢の物	熱量 489kcal 蛋白質 16g 脂質 22g 炭水化物 53g カルシウム 59mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、コチニール、カロチノイド色素、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、ベーキングパウダー、乳化剤、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、水酸化Na、トハラロース、加工澱粉、香辛料抽出物、炭酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
11月29日 (金)	たらのごま風味焼き 鶏の唐揚げ レンコンのケチャップソテー じゃが芋の甘煮 春雨のみそ炒め インゲンのフレンチサラダ ほうれん草のナムル 福神漬	熱量 454kcal 蛋白質 14g 脂質 19g 炭水化物 56g カルシウム 72mg 食塩相当量 3.4g	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、スクラロース)、漂白剤(次亜硫酸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、膨張剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、ソルビット、ミョウバン、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・セラチン・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。