

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	原材料アレルゲン表示
1月13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	
1月14日 (火)	チキンステーキ ちくわの磯辺揚げ 切干大根煮 長芋の鶏がら炒め ごぼうとエリンギのソテー きくらげの明太子サラダ カリフラワーとわかめのごま和え 金時豆	熱量 481kcal 蛋白質 20g 脂質 19g 炭水化物 55g カルシウム 124mg 食塩相当量 3.5g	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、コチニール)、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、トハラース、加工澱粉、香辛料抽出物、水酸化Ca、炭酸Na、炭酸水素Na、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)
1月15日 (水)	メバルの塩焼き 鶏の唐揚げ ビーフンのしその実炒め ブロッコリーの中華煮 インゲンのタルタルソテー 大豆の和風和え 菜の花のポン酢マヨサラダ もろみオクラ	熱量 493kcal 蛋白質 17g 脂質 20g 炭水化物 57g カルシウム 73mg 食塩相当量 2.8g	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)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、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、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、乳酸Ca、pH調整剤 (一部に卵・小麦・大豆・ごま・りんご・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
1月16日 (木)	豚肉と玉葱のソース炒め あじ大葉フライ 小松菜のけんちん炒め じゃが芋の甘煮 茄子のコンソメソテー れんこんのオーロラサラダ 胡瓜とメンマの和え物 野沢菜昆布	熱量 473kcal 蛋白質 15g 脂質 20g 炭水化物 56g カルシウム 42mg 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)、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、乳化剤、リン酸塩Na、V. B1、豆腐用凝固剤、グリシン、ミョウバン、加工澱粉、酒精、酢酸Na、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
1月17日 (金)	たらのごま風味焼き 肉シューマイ ウインナーとスパゲティのソテー ひじきのそぼろ煮 かぼちゃのツナ炒め もやしのイタリアンサラダ チンゲン菜のしば和え 生姜高菜	熱量 463kcal 蛋白質 18g 脂質 18g 炭水化物 56g カルシウム 80mg 食塩相当量 3.5g	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.、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、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・ゼラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)

【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。