

# 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
2月10日 (月)	いかと彩り野菜カツ 野菜角煮の炊き合わせ ごぼうの和風炒め 茄子のみそ煮 しらたきのインディアンソテー 大根のシーザーサラダ 小松菜のナムル しその実ずいき	熱量 496kcal 蛋白質 12g 脂質 24g 炭水化物 55g カルシウム 59mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、加チノイト色素)、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、乳化剤、香料、水酸化Ca、V. B1、グリシン、くん液、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・缶・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
2月11日 (火)	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	
2月12日 (水)	たらの味噌焼き 野菜天ぷら じゃが芋のツナソテー カリフラワーのソース炒め ほうれん草のコンソメ煮 春雨サラダ 長芋の和え物 オクラと枝豆の酢の物	熱量 472kcal 蛋白質 15g 脂質 21g 炭水化物 53g カルシウム 69mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、加チノイト色素)、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、膨張剤、乳化剤、リン酸塩Na、V. B1、ゲルコン酸鉄、トハロース、ヨウハン、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・さば・山芋・りんご・鶏肉・豚肉を含む)
2月13日 (木)	鶏肉のバーベキューソテー かにシューマイ 切干チャプチェ 豆腐のきのこあんかけ さつま芋の煮物 ペンネのごまサラダ 角こんにゃくのからし和え つぼ漬け	熱量 460kcal 蛋白質 16g 脂質 17g 炭水化物 57g カルシウム 166mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(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、豆腐用凝固剤、V. B1、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・Eヒ・カニ・大豆・ごま・さば・りんご・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
2月14日 (金)	さばの生姜醤油焼き 肉団子の南部焼き きくらげ入りうの花炒り煮 かぼちゃとマッシュルームのソテー くずきりの韓国風炒め もやしの高菜和え 卵サラダ のり佃煮	熱量 479kcal 蛋白質 16g 脂質 22g 炭水化物 52g カルシウム 50mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(加チノイト色素、カラメル色素)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、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・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。