

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4日 (月)	さばの竜田揚げ 焼き餃子 白菜の華風煮 さつま芋とコーンのソテー いんげんと玉葱の甘辛炒め 柚子なます カリフラワーと水菜のサラダ 山菜の和え物	熱量 492kcal 蛋白質 20g 脂質 26g 炭水化物 40g カルシウム 296mg 食塩相当量 3.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、銅葉緑素)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、酸化防止剤(V. C)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、グリシン、V. B1、酒精、くん液、香辛料抽出物、酸味料、乳化剤、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・海老・大豆・胡麻・鯖・鶏肉・豚肉・山芋・ゼラチンを含む)
2月5日 (火)	牛肉の柳川風 豆腐ステーキ 冬瓜と油揚げの煮物 チンゲン菜のごま炒め ピーマンとごぼうのソテー 胡瓜と筍の酢の物 かにかまスパゲティサラダ 刻みたくあん	熱量 477kcal 蛋白質 18g 脂質 24g 炭水化物 43g カルシウム 140mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. C)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、加工澱粉、グリシン、V. B1、酵素、ソルビット、香辛料抽出物、酒精、塩化Mg、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・胡麻・牛肉を含む)
2月6日 (水)	鱒の梅焼き 蓮根の挟み揚げ じゃが芋ときくらげのマヨソテー 洋風煮豆 もやしのラー油炒め 春雨サラダ 小松菜の白和え 明太オクラの和え物	熱量 489kcal 蛋白質 20g 脂質 23g 炭水化物 47g カルシウム 83mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(ウコン、カラメル、カロチノイド、コチニール、果実色素)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、加工澱粉、グリシン、V. B1、ソルビット、香辛料抽出物、豆腐用凝固剤、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・胡麻・鮭・鶏肉・豚肉・リンゴを含む)
2月7日 (木)	鶏肉のじぶ煮風 たこキャベツフライ ブロッコリーのチーズソースかけ 切干大根のガーリックソテー かぼちゃのそぼろ炒め わかめとほうれん草のおひたし ひじきとツナのフレンチサラダ わらびの酢の物	熱量 473kcal 蛋白質 21g 脂質 18g 炭水化物 54g カルシウム 380mg 食塩相当量 3.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、紅麴、銅葉緑素)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. C)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、加工澱粉、グリシン、V. B1、酒精、ソルビット、香辛料抽出物、水酸化Ca、酸味料、乳化剤、香料、リン酸塩(Na)、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・カニ・鶏肉・豚肉・牛肉大豆を含む)
2月8日 (金)	かれの中華漬け焼き 肉詰めいなりの含め煮 高野の卵とじ 菜の花のソテー 茄子とこんにゃくのみそ炒め マカロニのわさびドレッシングサラダ えのきとしめじの梅肉和え ザーサイ炒め	熱量 508kcal 蛋白質 24g 脂質 24g 炭水化物 48g カルシウム 143mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、果実色素)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. C、V. E)、増粘多糖類、グリシン、V. B1、酒精、乳酸Ca、塩化Mg、塩化Ca、水酸化Ca、香辛料抽出物、炭酸カリウム、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・胡麻・鯖・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り出してください。

※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。