

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11日 (月) | <p>建国記念の日 のため、 お届けはお休みに なります。</p> | <p>熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量</p> | |
| 2月12日 (火) | <p>さわらのちゃんちゃん焼き風 ミニオムレツのクリームソースかけ マカロニのわさび炒め 筍の黒酢あんかけ チンゲン菜のガーリックソテー シーザーサラダ くずきりとオクラのポン酢和え 油揚げと胡瓜の酢の物</p> | <p>熱量 478kcal 蛋白質 20g 脂質 19g 炭水化物 53g カルシウム 136mg 食塩相当量 3.3g</p> | <p>調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド)、甘味料(ステビア、甘草)、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、塩化Mg、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・胡麻を含む)</p> |
| 2月13日 (水) | <p>鶏肉のきのこソースかけ ちくわの磯辺揚げ 白菜のとろみ煮 春雨のザーサイ炒め さつま芋と椎茸の煮物 オーロラサラダ ほうれん草の辛子マヨネーズ和え もやしの酢の物</p> | <p>熱量 468kcal 蛋白質 18g 脂質 18g 炭水化物 55g カルシウム 62mg 食塩相当量 2.8g</p> | <p>調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、ウコン、カラメル、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)、増粘多糖類、加工澱粉、グリシン、V. B1、香辛料抽出物、乳酸Ca、酸味料、膨張剤、乳化剤、リン酸塩(Na)、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・胡麻・鶏肉・豚肉を含む)</p> |
| 2月14日 (木) | <p>あじ大葉梅肉フライ 麻婆豆腐 ひじきの炒め物 マッシュかぼちゃ ピーマンとカリフラワーのソテー ごぼうとわかめのサラダ ミニバレンタインケーキ (加熱しないで下さい) なめこゆず風味</p> | <p>熱量 493kcal 蛋白質 18g 脂質 18g 炭水化物 60g カルシウム 418mg 食塩相当量 3.8g</p> | <p>調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、紅麴、カロチノイド)、甘味料(ソルビット、ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. C、V. E、ローズマリー抽出物)、糊料(加工澱粉、キサンタン)、加工澱粉、グリシン、V. B1、酒精、香辛料抽出物、炭酸カリウム、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、リン酸塩(Na)、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・胡麻・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチン)</p> |
| 2月15日 (金) | <p>ポークチャップ 海老カツ レンコンとこんにゃくの炒め物 大根とツナの甘辛炒め煮 玉葱と茄子のフレンチソテー しろ菜のピーナッツサラダ ブロッコリーのしその実和え ちりめん小松菜の酢の物</p> | <p>熱量 460kcal 蛋白質 22g 脂質 19g 炭水化物 46g カルシウム 158mg 食塩相当量 3.5g</p> | <p>調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド)、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(キサンタン)、加工澱粉、グリシン、V. B1、ミョウバン、酒精、水酸化Ca、酸味料、香料、リン酸塩(Na)、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・落花生・海老・カニ・大豆・胡麻・鶏肉・豚肉を含む)</p> |

【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。