

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
2月18日 (月)	太刀魚の葉味醤油 ミニハンバーグ じゃが芋と高野の煮物 スクランブルエッグ コーンとブロッコリーのバジルソテー インゲンと筍のポン酢和え 大根のツナサラダ 長ねぎきんぴら	熱量 502kcal 蛋白質 27g 脂質 19g 炭水化物 51g カルシウム 182mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、クチナシ、紅花色素)、甘味料(ステビア、甘草)、糊料(増粘多糖類)、(キサンタン)、加工澱粉、グリシン、V. B1、キシロース、貝Ca、香辛料抽出物、炭酸K、乳酸Ca、塩化Ca、酸味料、香料、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・胡麻・豚肉・牛肉・ゼラチンを含む)
2月19日 (火)	チーズメンチカツ 白菜とイカの煮物 菜の花の炒め物 人参とそら豆のソテー サツマイモの甘辛炒め マカロニの明太子サラダ ピーマンの中華和え 味付きめかぶ	熱量 488kcal 蛋白質 17g 脂質 19g 炭水化物 59g カルシウム 120mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、コチニール、カロチノイド、ココア)、甘味料(スクロース、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、加工澱粉、ステビア、甘草)、グリシン、V. B1、香辛料抽出物、酢酸Na、酸味料、乳化剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・イカ・胡麻・鶏肉・豚肉を含む)
2月20日 (水)	ブリの野菜あん 肉団子のフレンチソテー ビーフンとマッシュルームのわさび炒め 豆腐の柚子みそかけ チンゲン菜の煮物 わかめの梅マヨネーズサラダ レタスとメンマのおろし醤油和え 黒豆	熱量 534kcal 蛋白質 23g 脂質 22g 炭水化物 57g カルシウム 140mg 食塩相当量 3.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(果実色素)、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、香辛料抽出物、酸味料、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・豚肉を含む)
2月21日 (木)	揚げ鶏とこんにゃくの煮物 野菜シューマイ レンコンのケチャップソテー ほうれん草の辛子炒め 里芋の煮物 ひじきとごまサラダ くずきりの錦糸和え 茄子の甘酢	熱量 516kcal 蛋白質 20g 脂質 23g 炭水化物 54g カルシウム 320mg 食塩相当量 3.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(ウコン、カラメル、カロチノイド)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、酸化防止剤(V. C、V. E、ローズマリー抽出物)、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、酒精、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・大豆・胡麻・鯖鶏肉・豚肉・ゼラチン)
2月22日 (金)	さばの味噌焼き がんもの枝豆そぼろあんかけ 切干とあげの炒め物 ぜんまいのバターソテー かぼちゃとひじきの煮物 ごぼうのフレンチサラダ 小松菜のしその実和え きくらげのナムル	熱量 539kcal 蛋白質 23g 脂質 24g 炭水化物 54g カルシウム 357mg 食塩相当量 3.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. C)、増粘剤(キサンタン)、グリシン、V. B1、香辛料抽出物、酒精、乳酸Ca、塩化Mg、酸味料、香料、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・胡麻・鯖・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。