

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
9月14日 (月)	鶏竜田揚げ がんもと刻み昆布の煮物 かぼちゃと挽肉のオリーブソテー ブロッコリーの甘酢炒め 里芋の煮っころがし 大根サラダ 菜の花の錦糸和え 二色漬け	熱量 499kcal 蛋白質 18g 脂質 24g 炭水化物 48g カルシウム 102mg 食塩相当量 3.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、クチナシ、野菜色素、カロチン)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工澱粉、キサンタン)、酒精、グリシン、ソルビット、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酸味料、膨張剤、リン酸塩(Na)、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
9月15日 (火)	さわらの漬け焼き 卵サラダコロケ ウイナーと白菜のソテー れんこんとうの花の炒り煮 ビーフンのマヨポン酢炒め レタスコーンサラダ インゲンのピーナッツ和え 芋きんとん	熱量 457kcal 蛋白質 17g 脂質 21g 炭水化物 46g カルシウム 79mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、ソルビット、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、酸化防止剤(V. C、V. E)、増粘多糖類、酒精、グリシン、V. B1、ミョウバン、加工澱粉、香辛料抽出物、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・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・りんご・ゼラチンを含む)
9月16日 (水)	八宝菜 かにシューマイ 春雨と小松菜のソテー こんにゃくとメンマの甘辛炒め けんちん煮 じゃが芋とマッシュルームのサラダ もやしの柚子みそ和え オクラの野沢菜和え	熱量 472kcal 蛋白質 13g 脂質 22g 炭水化物 51g カルシウム 130mg 食塩相当量 3.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘多糖類、酒精、グリシン、V. B1、香辛料抽出物、豆腐用凝固剤、水酸化Ca、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・えび・かに・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)
9月17日 (木)	たらのごま風味焼き 肉団子の枝豆あんかけ 切干大根のみそ炒め ほうれん草と長芋のソテー ひじきのコンソメ煮 スパゲティとカニカマのサラダ ごぼうのおろし和え 胡瓜としめじの酢の物	熱量 504kcal 蛋白質 25g 脂質 20g 炭水化物 51g カルシウム 391mg 食塩相当量 3.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工澱粉、キサンタン)、酒精、グリシン、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、炭酸Ca、凝固剤、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・かに・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・やまいも・ゼラチンを含む)
9月18日 (金)	牛肉の南部焼き えびカツ くずきりの洋風煮 カリフラワーのラー油炒め チンゲン菜のバジルソテー 筍のごまサラダ 水菜のゆかり和え うずら豆	熱量 498kcal 蛋白質 13g 脂質 25g 炭水化物 51g カルシウム 131mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、クチナシ、紅花色素、カロチノイド、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. B1、ローズマリー抽出物)、増粘多糖類、V. B1、グリシン、ポリリン酸Na、香辛料抽出物、酒精、酸味料、乳化剤、pH調整剤 (一部に卵・小麦・えび・大豆・いか・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチンを含む)

【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。