

# 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
9月28日 (月)	鶏肉の七味焼き 野菜の寄せ揚げ ピーマンとビーフンのソース炒め 里芋の甘酢あんかけ 菜の花のソテー レタスの抹茶マヨサラダ じゃが芋のピーナッツ和え 昆布豆	熱量 480kcal 蛋白質 19g 脂質 18g 炭水化物 56g カルシウム 80mg 食塩相当量 3g	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、V. E)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、グリシン、ソルビット、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、乳化剤、酸味料、膨張剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・りんごを含む)
9月29日 (火)	たらのチーズ焼き 肉団子の五目煮 じゃことマカロニのソテー こんにゃくのおかか煮 蓮根のわさび炒め ほうれん草のごま和え ひじきの酢の物 大学いも	熱量 496kcal 蛋白質 23g 脂質 16g 炭水化物 61g カルシウム 259mg 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)、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)、酒精、グリシン、トレハロース、V. B1、ミョウバン、加工澱粉、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・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉を含む)
9月30日 (水)	ハムカツ かぼちゃとイカつみれの煮物 ごぼうの卵とじ くずきりとコーンのソテー 小松菜のとろみ煮 オニオンサラダ もやしの韓国風味和え ゆずもずく	熱量 477kcal 蛋白質 16g 脂質 20g 炭水化物 54g カルシウム 83mg 食塩相当量 3.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(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、グリシン、くん液、ソルビット、トレハロース、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酸味料、乳化剤、リン酸塩(Na)、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・いか・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
10月1日 (木)	あじの香味焼き 麻婆豆腐 スパゲティソテー 切干大根の高菜炒め ブロッコリーの中華煮 きくらげのタルタルサラダ 水菜の明太子和え かっぱ漬け	熱量 521kcal 蛋白質 23g 脂質 20g 炭水化物 58g カルシウム 221mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(ウコン、カラメル、クチナシ、コチニール、カロチノイド、野菜色素)、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(加工澱粉、キサンタン)、安定剤(加工澱粉)、グリシン、ソルビトール、V. B1、香辛料抽出物、酒精、豆腐用凝固剤、酸味料、pH調整剤 (一部に卵・小麦・大豆・ごま・鶏)
10月2日 (金)	鶏肉のフレンチ炒め カレーコロケ インゲンとカリフラワーのみそ炒め 筍とそら豆のソテー 春雨の炒め煮 白菜の中華和え オクラのシーザーサラダ わらびとカニカマの酢の物	熱量 496kcal 蛋白質 15g 脂質 24g 炭水化物 51g カルシウム 78mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、紅麹、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)、増粘多糖類、グリシン、くん液、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、炭酸Ca、酸味料、乳化剤、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・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。