

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
10月11日 (月)	チキンカツ(タルタルソース別添) 玉子ロール 蓮根の甘酢あん ビーフンのピリ辛みそ炒め チンゲン菜のバターソテー カリフラワーのピーナッツサラダ 水菜の中華和え 生姜高菜	熱量 487kcal 蛋白質 15g 脂質 25g 炭水化物 46g カルシウム 63mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(ウコン、カラメル、紅麹、カロチノイド)、甘味料(ステビア、ソルビット、甘草)、酸化防止剤(V, E、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、香辛料抽出物、V, B1、グリシン、加工澱粉、酒精、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチンを含む)
10月12日 (火)	さばのみりん焼き 肉詰めいなりの含め煮 ツナとマカロニのガーリックソテー ごぼうのマヨポン酢炒め 豆腐のきのこあんかけ ほうれん草のサウザンサラダ レタスの青じそ和え ゆずもずく	熱量 490kcal 蛋白質 23g 脂質 23g 炭水化物 43g カルシウム 107mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘多糖類、V, B1、グリシン、ソルビット、香辛料抽出物、酒精、酢酸、ホップ抽出物、凝固剤、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・さば・鶏肉・豚肉を含む)
10月13日 (水)	豚肉のねぎ味噌焼き かにシューマイ 揚げと切干のソテー かぼちゃのそぼろ炒め 筍と白菜の炒り煮 スパゲティサラダ くずきりのからし和え しば漬け	熱量 523kcal 蛋白質 16g 脂質 24g 炭水化物 56g カルシウム 196mg 食塩相当量 3.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、紅麹、野菜色素)、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)、酵素、V, B1、グリシン、ソルビット、香辛料抽出物、酒精、凝固剤、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・さば・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
10月14日 (木)	ホキのちゃんちゃん焼き なすのはさみ揚げ じゃがコーンソテー きくらげの卵炒め 小松菜とカニカマの煮物 大根とオクラの和え物 菜の花のオーロラサラダ 昆布豆	熱量 463kcal 蛋白質 19g 脂質 21g 炭水化物 45g カルシウム 104mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、紅麹)、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、V, B1、グリシン、グルコン酸鉄、ソルビット、トレハロース、香辛料抽出物、酒精、炭酸Ca、酸味料、膨張剤、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・りんごを含む)
10月15日 (金)	鶏肉のフレンチ炒め あじフライ 春雨の韓国風炒め ブロッコリーとハムのソテー そら豆の甘煮 ひじきのごまサラダ こんにやくとエリンギの生姜和え なます	熱量 515kcal 蛋白質 24g 脂質 19g 炭水化物 57g カルシウム 313mg 食塩相当量 3.9g	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)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V, C, V, E, V, B1、ローズマリー抽出物)、増粘多糖類、V, B1、グリシン、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、酸味料、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。