

# 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18日 (月)	メルルーサの味噌焼き おでん ほうれん草とスパゲティのソテー 蓮根の炒め煮 春雨の高菜炒め レタスの抹茶マヨサラダ 長芋と油揚げの酢の物 小魚佃煮	熱量 480kcal 蛋白質 20g 脂質 18g 炭水化物 55g カルシウム 75mg 食塩相当量 3.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(ウコン)、保存料(ソルビン酸K)、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)、V. B1、グリシン、ソルビット、ミョウバン、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、豆腐用凝固剤、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・
10月19日 (火)	煮込みハンバーグ かぼちゃといかつみれの生姜あん じゃが芋のソース炒め 小松菜のコンソメ煮 ビーフンのオリーブソテー キャロットサラダ もやしと山くらげの中華和え わらびのお浸し	熱量 475kcal 蛋白質 14g 脂質 22g 炭水化物 51g カルシウム 73mg 食塩相当量 3.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、銅葉緑素)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. C、V. E、ローズマリー抽出物)、増粘多糖類、香辛料抽出物、V. B1、グリシン、トレハロース、加工澱粉、酒精、乳酸Ca、凝固剤、酸味料、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・りんごを含む)
10月20日 (水)	たらの山椒焼き 野菜天ぷら(つゆ別添) 椎茸と高野豆腐の煮物 ツナとインゲンの煮びたし ひじきのラー油炒め カリフラワーの明太子サラダ しろ菜の柚子みそ和え うずら豆	熱量 469kcal 蛋白質 20g 脂質 16g 炭水化物 57g カルシウム 315mg 食塩相当量 3.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(コチニール、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)、加工澱粉、V. B1、グリシン、くん液、トレハロース、ミョウバン、メタリン酸Na、香辛料抽出物、酒精、炭酸K、凝固剤、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・
10月21日 (木)	豚肉のしゃぶしゃぶ風 カニクリームコロッケ 野菜の卵とじ ブロッコリーとカニカマのソテー こんにゃくの梅煮 切干大根とピーマンのサラダ チンゲン菜の和え物 もろみオクラ	熱量 472kcal 蛋白質 16g 脂質 23g 炭水化物 46g カルシウム 142mg 食塩相当量 3.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル、果実色素、紅麴)、保存料(ソルビン酸K)、酸化防止剤(V. E、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、酢酸、ホップ抽出物、炭酸Ca、水酸化Ca、酸味料、乳化剤、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・豚肉を含む)
10月22日 (金)	サーモンフライ 肉団子のクリーム煮 きんぴらごぼう ふかし芋 きくらげとひよこ豆のソテー 白菜のイタリアンサラダ 筍のわさび和え 穴子の二杯酢	熱量 521kcal 蛋白質 18g 脂質 26g 炭水化物 49g カルシウム 89mg 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)、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)、V. B1、グリシン、加工澱粉、焼成Ca、香辛料抽出物、酢酸、ホップ抽出物、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・ごま・さけ・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。