

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25日 (月)	みそメンチカツ 蒸し餃子の海老あんかけ クリーミーエッグ くずきりと椎茸のソテー こんにやくとさつま揚げの炒め物 インゲンのフレンチサラダ 小松菜のしその実和え ヤングコーンのわさび醤油	熱量 493kcal 蛋白質 14g 脂質 23g 炭水化物 53g カルシウム 88mg 食塩相当量 3.3g	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)、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、ソルビトール、ピロリン酸Na、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸Ca、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・えび・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
10月26日 (火)	さわらの生姜醤油焼き グリルチキン マカロニの甘辛炒め ほうれん草と挽肉のオリーブソテー ブロッコリーのクリーム煮 胡瓜と長芋のサラダ 切干大根とカニカマの和え物 桜漬け	熱量 524kcal 蛋白質 22g 脂質 20g 炭水化物 59g カルシウム 145mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、紅麹、野菜色素)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. C)、増粘多糖類、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸Ca、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・牛肉・やまいもを含む)
10月27日 (水)	鶏肉と玉葱の黒ごま炒め 赤魚の煮付け かぼちゃとあずきの煮物 筍とピーマンのバターソテー きんぴられんこん ビーフのごまサラダ 水菜の酢の物 甘酢らっきょう	熱量 458kcal 蛋白質 21g 脂質 13g 炭水化物 60g カルシウム 89mg 食塩相当量 3.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(銅葉緑素)、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. B1、ローズマリー抽出物)、増粘剤(キサンタン)、V. B1、ミョウバン、香辛料抽出物、酒精、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・鶏肉を含む)
10月28日 (木)	いかフライ(ウスターソース別添) 玉子しんじょうのあんかけ 白菜のソース炒め そら豆のきくらげの煮物 粉ふき芋 チンゲン菜の辛子マヨサラダ ごぼうのゆかり和え 金時豆	熱量 511kcal 蛋白質 16g 脂質 21g 炭水化物 60g カルシウム 64mg 食塩相当量 3.4g	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)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、V. B1、香辛料抽出物、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・えび・かに・大豆・いか・ごま・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む)
10月29日 (金)	肉団子の酢豚風 がんもと刻み昆布の煮物 レンコンのケチャップソテー 春雨とオクラの和風炒め カリフラワーのコンソメ煮 レタスと菜の花の明太子サラダ もやしとツナの和え物 きやらつく	熱量 489kcal 蛋白質 15g 脂質 20g 炭水化物 58g カルシウム 112mg 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)、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、キサンタン)、V. B1、ミョウバン、香辛料抽出物、酢酸、ホップ抽出物、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・ごま・鶏肉・豚肉・りんごを含む)

【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。