

# 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
1月6日 (月)	<p>ハムカツ                      がんもと刻み昆布の煮物                      じゃが芋ときくらげのマヨ炒め                      くずきりとカニカマのソテー                      もやしと大豆の炒め煮                      ブロッコリーのサウザンサラダ                      菜の花のゆかり和え                      白花豆の甘煮</p>	<p>熱量 508kcal                      蛋白質 13g                      脂質 23g                      炭水化物 63g                      カルシウム 83mg                      食塩相当量 3.9g</p>	<p>調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸Na)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、くん液、トハラース、リン酸塩Na、加工澱粉、香辛料抽出物、炭酸Ca、pH調整剤                      (一部に乳成分・卵・小麦・か・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)</p>
1月7日 (火)	<p>赤魚の味噌焼き                      ひれかつ                      茄子のケチャップソテー                      チンゲン菜の挽肉炒め                      高野豆腐のごま煮                      ビーフンの錦糸サラダ                      胡瓜と長芋の青じそ和え                      桜漬け</p>	<p>熱量 468kcal                      蛋白質 18g                      脂質 20g                      炭水化物 51g                      カルシウム 69mg                      食塩相当量 3.6g</p>	<p>調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素)、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)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、グリセリン脂肪酸エステル、ソルビット、酒精、重曹、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤                      (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・山芋・豚肉・牛肉を含</p>
1月8日 (水)	<p>豚肉の焼肉炒め                      白身魚の梅しそフライ                      かぼちゃとオクラのバターソテー                      ひじきのポン酢炒め                      小松菜と揚げの煮物                      コールスロー                      大根のゆずしょうゆ和え                      しば漬け</p>	<p>熱量 462kcal                      蛋白質 15g                      脂質 21g                      炭水化物 50g                      カルシウム 66mg                      食塩相当量 3.2g</p>	<p>調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、ソルビット、香辛料抽出物、豆腐用凝固剤、pH調整剤                      (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・もも・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)</p>
1月9日 (木)	<p>さわらの照焼き                      牛肉コロッケ                      こんにやくチャプチェ                      ペンネのガーリックソテー                      蓮根のコンソメ炒め                      ごぼうとわかめのシーザーサラダ                      インゲンの和風ドレッシング和え                      枝豆ともずくの酢の物</p>	<p>熱量 486kcal                      蛋白質 16g                      脂質 20g                      炭水化物 57g                      カルシウム 78mg                      食塩相当量 2.5g</p>	<p>調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸Na)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、グルコン酸鉄、くん液、ミウバン、香辛料抽出物、水酸化Ca、pH調整剤                      (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉・魚介類を含む)</p>
1月10日 (金)	<p>鶏肉のフレンチ炒め                      ミニオムレツ                      切干きんぴら                      春雨とピーマンの韓国風味炒め                      ふかし芋                      マカロニサラダ                      ほうれん草の白和え                      昆布佃煮</p>	<p>熱量 479kcal                      蛋白質 16g                      脂質 18g                      炭水化物 60g                      カルシウム 187mg                      食塩相当量 3.3g</p>	<p>調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素)、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(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、豆腐用凝固剤、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)</p>

【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出し、端材・キャップにご注意ください。  
 ※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。