

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
9月2日 (月)	あじの塩焼き 肉団子のごまわさびかけ ひじき煮 かぼちゃと挽肉のオリーブソテー ブロッコリーのコンソメ炒め ペンのさっぱりサラダ もやしのみそ和え 明太子オクラ	熱量 460kcal 蛋白質 17g 脂質 19g 炭水化物 52g カルシウム 76mg 食塩相当量 3.3g	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、コチニール)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.、V.E.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・りんご・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
9月3日 (火)	チキンカツ 一口がんもの炊き合わせ ごぼうの甘辛煮 茄子の生姜炒め 大豆のケチャップソテー こんにゃくのシーザーサラダ 白菜のゆかり和え きのこ煮	熱量 510kcal 蛋白質 18g 脂質 24g 炭水化物 55g カルシウム 28mg 食塩相当量 3.4g	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、スクロース)、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、グリシン、くん液、香辛料抽出物、酒精、加工澱粉、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む)
9月4日 (水)	たらの味噌焼き 野菜天ぷら 切干とグリーンピースのソテー 菜の花のしその実炒め くずきりの炒め煮 カリフラワーとハムの和え物 根菜サラダ 昆布豆	熱量 476kcal 蛋白質 16g 脂質 21g 炭水化物 53g カルシウム 106mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、コチニール、カロチノイド色素)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(次亜硫酸Na)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、ソルビット、トハラロス、ミウバン、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、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5日 (木)	豚肉の韓国風味焼き カニクリームコロッケ インゲンのフレンチソテー 長芋の和風炒め 小松菜の煮物 海藻サラダ ビーフンとツナの和え物 桜漬け	熱量 463kcal 蛋白質 16g 脂質 19g 炭水化物 56g カルシウム 130mg 食塩相当量 3.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(アナー、カラメル色素、紅麴、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、豆腐用凝固剤、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・E17・カニ・大豆・ごま・山芋・鶏肉・豚肉を含む)
9月6日 (金)	いわしの磯辺フライ たまごロール 椎茸と高野の煮物 じゃが芋のバターソテー ピーマンと玉葱のソース炒め 大根のサウザンサラダ チンゲン菜のおかか和え 油揚げと胡瓜の酢の物	熱量 491kcal 蛋白質 14g 脂質 23g 炭水化物 54g カルシウム 72mg 食塩相当量 3.4g	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)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、V. B1、グリセリン脂肪酸エステル、加工澱粉、豆腐用凝固剤、香辛料抽出物、酒精、重曹、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・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。