

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30日 (月)	あじフライ 焼き餃子 ペンのインディアンソテー 豆腐のねぎあんかけ 茄子のごま炒め ひじきのマヨサラダ 白菜の韓国風味和え 黒豆	熱量 470kcal 蛋白質 15g 脂質 22g 炭水化物 50g カルシウム 88mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草、スクロース)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、V. B1、豆腐用凝固剤、加工澱粉、香辛料抽出物、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
10月1日 (火)	鶏肉のフレンチ炒め ミニオムレツ 牛蒡の高菜炒め ふかし芋 大豆のみそ煮 切干のシーザーサラダ 小松菜ののり和え たくあん	熱量 468kcal 蛋白質 17g 脂質 18g 炭水化物 56g カルシウム 108mg 食塩相当量 3.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、カラメル色素)、保存料(ソルビン酸K)、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、くん液、ソルビット、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・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
10月2日 (水)	たらの梅焼き ひれかつ かぼちゃとふきの煮物 ビーフンとザーサイの中華風炒め インゲンと椎茸のソテー 菜の花の青じそサラダ じゃが芋のピーナッツ和え 昆布佃煮	熱量 460kcal 蛋白質 15g 脂質 17g 炭水化物 58g カルシウム 26mg 食塩相当量 3.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.、V.E.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、ソルビット、加工澱粉、酒精、乳酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・小麦・落花生・大豆・ごま・さば・りんご・豚肉を含む)
10月3日 (木)	バーベキューハンバーグ さばの竜田揚げ こんにやくチャップチェ 蓮根の生姜煮 ブロッコリーのガーリックソテー 春雨サラダ ピーマンの錦糸和え しろ菜のわさび醤油	熱量 475kcal 蛋白質 16g 脂質 22g 炭水化物 51g カルシウム 108mg 食塩相当量 3.1g	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、香料、リン酸塩Na、安定剤(増粘多糖類)、V. B1、トハラース、加工澱粉、水酸化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
10月4日 (金)	さばのみりん焼き ささみフライ 高野豆腐とコーンの炒め物 カリフラワーのケチャップ煮 ほうれん草のバターソテー 長芋のサラダ もやしのゆかり和え かっぱ漬	熱量 459kcal 蛋白質 18g 脂質 20g 炭水化物 49g カルシウム 51mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、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、V. B1、加工澱粉、酒精、炭酸K、塩化Ca、香辛料抽出物、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・山芋・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。