

# 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7日 (月)	サイコロハムの生姜焼き 海鮮シューマイ かぼちゃのバジルソテー インゲンの甘辛煮 小松菜の卵炒め ごぼうとわかめのシーザーサラダ 水菜のゆかり和え 高菜漬	熱量 489kcal 蛋白質 12g 脂質 25g 炭水化物 50g カルシウム 81mg 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、紅麴)、保存食(ソルビン酸K)、甘味料(スクラロース、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、リン酸塩Na、水酸化Ca、V. B1、香辛料抽出物、グリシン、くん液、ソルビット、加工澱粉、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・E6・カニ・大豆・オレンジ・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
10月8日 (火)	赤魚の薬味焼き 野菜コロッケ 茄子の揚げ煮 蓮根の甘酢炒め カリフラワーと椎茸のソテー スパゲティとカニカマの和風サラダ チンゲン菜の白和え ゆば風こんにゃくの酢みそ和え	熱量 474kcal 蛋白質 14g 脂質 20g 炭水化物 56g カルシウム 42mg 食塩相当量 3.2g	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、紅麴)、漂白剤(次亜硫酸Na)、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、トトラロース、ヨウバン、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
10月9日 (水)	チキンチャップ 海老しんじょの天ぷら 春雨ソテー 粉ふき芋 ブロッコリーの中華煮 卵サラダ 白菜のからし和え しば漬け	熱量 461kcal 蛋白質 15g 脂質 19g 炭水化物 54g カルシウム 92mg 食塩相当量 3.8g	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、紅麴)、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、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、加工澱粉、ソルビット、トトラロース、香辛料抽出物、酒精、酢酸Na、乳酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・E6・大豆・ごま・さば・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
10月10日 (木)	イカと彩り野菜のカツ 肉団子の南部焼き マカロニとツナのソテー ひじきとオクラのにんにく炒め 厚揚げ焼き ほうれん草のごまマヨサラダ ピーマンののり和え 金時豆	熱量 508kcal 蛋白質 17g 脂質 23g 炭水化物 55g カルシウム 107mg 食塩相当量 2.8g	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、スクラロース)、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、香料、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・イカ・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
10月11日 (金)	牛肉の柳川風 あじ大葉フライ 大根とちくわの炒め物 長芋のオリーブソテー さつま揚げときくらげの煮物 もやしのピーナッツサラダ 菜の花のかつお風味和え もろきゅう	熱量 472kcal 蛋白質 14g 脂質 22g 炭水化物 51g カルシウム 64mg 食塩相当量 3.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、カラメル色素)、保存食(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、加工澱粉、酒精、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・ごま・山芋・牛肉を含む)

【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。