

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14日 (月)	お届けはお休みになります。	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	
10月15日 (火)	豆腐ハンバーグ カニクリームコロッケ 茄子ときくらげの炒め煮 大豆のケチャップソテー くずきりの白湯炒め 角切りサラダ もやしのみそ和え 福神漬	熱量 480kcal 蛋白質 11g 脂質 26g 炭水化物 48g カルシウム 226mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、アトール、カラメル色素、紅麴)、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、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、酒精、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・E6・カニ・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
10月16日 (水)	いわし磯辺フライ がんもの煮物 ごぼうのガーリックソテー 小松菜の梅煮 ピーマンと玉葱のソース炒め こんにゃくのシーザーサラダ カリフラワーのしば和え 明太子オクラ	熱量 484kcal 蛋白質 13g 脂質 22g 炭水化物 57g 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、コチニール、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、乳化剤、香料、V. B1、イーストフード、くん液、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・りんご・鶏肉・豚肉を含む)
10月17日 (木)	豚肉の韓国風味焼き 玉子ロール ひじき煮 ブロッコリーのコンソメ炒め かぼちゃとハムのソテー ペンネのさっぱりサラダ ほうれん草のナムル 昆布豆	熱量 468kcal 蛋白質 16g 脂質 19g 炭水化物 56g カルシウム 44mg 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、コチニール)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、ソルビット、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、香料、リン酸塩Na、V. B1、ソルビット、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・りんご・ゼラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
10月18日 (金)	たらの味噌焼き 鶏の唐揚げ 切干とグリーンピースのソテー 長芋の和風炒め チンゲン菜と揚げの煮物 インゲンのオーロラサラダ ビーフンとツナのきざみ生姜和え かっぱ漬	熱量 476kcal 蛋白質 17g 脂質 21g 炭水化物 52g カルシウム 117mg 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)、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、膨張剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・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。