

# 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21日 (月)	豚肉の焼肉炒め 揚げだし豆腐 スパゲティのわさび炒め 白菜の和風煮 きくらげのバターソテー 小松菜のピーナッツサラダ カリフラワーとエリンギの中華和え 野沢菜漬	熱量 493kcal 蛋白質 18g 脂質 22g 炭水化物 52g カルシウム 61mg 食塩相当量 2.9g	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)、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、香料、V. B1、香辛料抽出物、加工澱粉、酒精、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・ごま・さば・もも・りんご・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
10月22日 (火)	さばの生姜醤油焼き 出し巻き玉子 けんちん炒め 茄子とこんにゃくのフレンチソテー じゃが芋のそぼろ炒め 大豆のイタリアンサラダ もやしとメンマのポン酢和え 桜漬け	熱量 468kcal 蛋白質 16g 脂質 19g 炭水化物 56g カルシウム 23mg 食塩相当量 3.5g	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、ソルビット)、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、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、グリシン、加工澱粉、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・さば・鶏肉・豚肉を含む)
10月23日 (水)	鶏肉のねぎ味噌焼き 春巻き 牛蒡とわかめの高菜炒め さつま芋の甘煮 ブロッコリーのソテー マカロニサラダ ひじきのゆずしょうゆ和え らっきょう漬	熱量 471kcal 蛋白質 15g 脂質 20g 炭水化物 54g カルシウム 70mg 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)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、ソルビット、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、V. B1、ソルビット、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・鶏肉を含む)
10月24日 (木)	白身天ぷら 水餃子 大根と揚げの炒め物 春雨とカニカマのソテー 長芋と椎茸の煮物 インゲンのタルタルサラダ 胡瓜のしその実和え 白花豆の甘煮	熱量 468kcal 蛋白質 13g 脂質 21g 炭水化物 53g カルシウム 45mg 食塩相当量 2.9g	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、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草、D-ソルビトール、スクラロース)、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、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・さば・山芋・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
10月25日 (金)	お好みソースメンチカツ 巾着の煮物 蓮根田楽 ピーマンの中華炒め かぼちゃのオリーブソテー くずきりのごまサラダ チンゲン菜のきのこ和え きやらつく	熱量 479kcal 蛋白質 12g 脂質 23g 炭水化物 54g カルシウム 63mg 食塩相当量 3.6g	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)、漂白剤(次亜硫酸Na)、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、乳化剤、香料、V. B1、L-アルギニン、グリセリン脂肪酸エステル、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸Ca、塩化Ca、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・セラチン・鶏肉・豚肉・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。