

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	原材料アレルゲン表示
10月28日 (月)	いかフライ(ウスターソース別添) 一口がんものそぼろあんかけ 牛蒡の揚げ煮 こんにゃくの塩だれ炒め 茄子のオリーブソテー ビーフンのイタリアンサラダ 白菜の高菜和え うずら豆	熱量 478kcal 蛋白質 14g 脂質 21g 炭水化物 55g カルシウム 56mg 食塩相当量 3.3g	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、ソルビット、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・小麦・大豆・いか・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
10月29日 (火)	豚肉の生姜焼き 海老シューマイ ひじきと高野豆腐の煮物 大豆ともやしの中華炒め 長芋のマヨソテー 切干大根のサラダ チンゲン菜の和風ドレッシング和え きのこ煮	熱量 486kcal 蛋白質 17g 脂質 23g 炭水化物 50g カルシウム 124mg 食塩相当量 3.3g	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)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、V. B1、グリセリン脂肪酸エステル、レチン、グルコン酸鉄、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・E.C.・加工・大豆・ごま・山芋・りんご・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
10月30日 (水)	さわらの塩焼き 牛肉コロッケ マカロニとほうれん草の炒め物 さつま芋と椎茸の煮物 インゲンのケチャップソテー 春雨のシーザーサラダ カリフラワーの梅肉和え オクラのごまマヨネーズ	熱量 469kcal 蛋白質 18g 脂質 20g 炭水化物 51g カルシウム 51mg 食塩相当量 2.6g	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)、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、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・りんご・魚介類・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
10月31日 (木)	肉団子の焼き鳥風 かぼちゃチーズソースフライ 野菜の卵とじ ピーマンときくらげのバターソテー ブロッコリーのしその実炒め ごぼうのタルタルサラダ もやしのおろししょうゆ和え のり佃煮	熱量 485kcal 蛋白質 14g 脂質 22g 炭水化物 56g カルシウム 25mg 食塩相当量 3.6g	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)、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、セルロース、ソルビット、ホリリン酸Na、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・鶏肉を含む)
11月1日 (金)	赤魚の薬味焼き ささみフライ じゃが芋と揚げのソテー 湯豆腐 小松菜のわかめ煮 ペンの中華サラダ 胡瓜とカニカマのごま醤油和え 味付きめかぶ	熱量 460kcal 蛋白質 20g 脂質 18g 炭水化物 51g カルシウム 65mg 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、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、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、豆腐用凝固剤、香辛料抽出物、V. B1、加工澱粉、酒精、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・加工・大豆・ごま・鶏肉を含む)

【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。