

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
11月4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	
11月5日 (火)	鱒の塩焼き 麻婆豆腐 ごぼうの鶏がら炒め ペンのコンソメ煮 椎茸とほうれん草のソテー 胡瓜と長芋の青じそサラダ もやしの和風ドレッシング和え なすの揚げびたし	熱量 473kcal 蛋白質 16g 脂質 19g 炭水化物 57g カルシウム 85mg 食塩相当量 2.8g	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.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、リン酸架橋澱粉、グルコン酸鉄、香辛料抽出物、酒精、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・さけ・さば・山芋・りんご・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
11月6日 (水)	照焼きチキンステーキ 野菜天ぷら ビーフンのツナソテー ブロッコリーの白湯炒め じゃが芋の甘辛煮 菜の花のタルタルサラダ ピーマンのピーナッツ和え うぐいす豆	熱量 488kcal 蛋白質 18g 脂質 21g 炭水化物 55g カルシウム 15mg 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)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、漂白剤(次亜硫酸Na)、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、ベーキングパウダー、乳化剤、リン酸Na、V. B1、加工澱粉、トリアコース、ミョウバン、香辛料抽出物、炭酸Na、乳酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・ごま・さば・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
11月7日 (木)	ホッケのごま風味焼き ミニハンバーグ 蓮根の甘酢あんあけ きくらげとメンマのバターソテー さつま揚げとチンゲン菜の煮物 マカロニの明太子サラダ 切干大根のしば和え つぼ漬け	熱量 461kcal 蛋白質 16g 脂質 18g 炭水化物 56g カルシウム 124mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素、コチニール)、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、リン酸塩Na、V. B1、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・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
11月8日 (金)	豚肉の七味焼き 揚げしんじょ スパゲティとハムのソテー ふかしかぼちゃ インゲンの生姜煮 カリフラワーのイタリアンサラダ 大豆とひじきの酢の物 オクラとたくあんの和え物	熱量 479kcal 蛋白質 16g 脂質 23g 炭水化物 49g カルシウム 59mg 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、コチニール)、発色剤(亜硝酸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、香料、リン酸塩Na、V. B1、ソルビット、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・大豆・ごま・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。