

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
1月20日 (月)	肉団子の酢豚風 玉子ロール 切干大根ときくらげの煮物 春雨のツナソテー カリフラワーの味噌炒め 海藻サラダ クリーミーエッグ かっぱ漬	熱量 504kcal 蛋白質 15g 脂質 24g 炭水化物 55g カルシウム 183mg 食塩相当量 3.9g	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、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、加工澱粉、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
1月21日 (火)	さばの照焼き 春巻き ごぼうの塩だれ炒め 小松菜のとりみ煮 じゃが芋のオリーブソテー 大根サラダ こんにゃくのポン酢和え 明太子オクラ	熱量 471kcal 蛋白質 13g 脂質 20g 炭水化物 58g カルシウム 57mg 食塩相当量 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)、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、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、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・さば・鶏肉・豚肉を含む)
1月22日 (水)	鶏肉のフレンチ炒め 揚げだし豆腐 ひじきのごま炒め ペンのインディアンソテー ブロッコリーとカニカマの煮物 大豆サラダ 胡瓜のゆずしょうゆ和え らっきょう漬	熱量 477kcal 蛋白質 16g 脂質 21g 炭水化物 54g カルシウム 71mg 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)、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、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
1月23日 (木)	白身魚の天ぷら 麻婆なす ツイストマカロニの和風おろし炒め かぼちゃのコンソメ煮 白菜のケチャップソテー 長芋の韓国風サラダ チンゲン菜の白和え たくあん	熱量 488kcal 蛋白質 14g 脂質 22g 炭水化物 57g カルシウム 44mg 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.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、V. B1、ソルビット、酒精、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・さば・山芋・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
1月24日 (金)	豚肉のガーリックソテー えびカツ ちくわと糸こんにゃくのきんぴら インゲンのマヨソテー さつま芋の甘煮 もやしのタルタルサラダ ピーマンののり和え 昆布豆	熱量 466kcal 蛋白質 15g 脂質 20g 炭水化物 54g カルシウム 23mg 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、カラメル色素、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、V. B1、豆腐用凝固剤、ソルビット、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・イカ・エビ・ごま・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。