

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27日 (月)	あじのちゃんちゃん焼き風 肉団子の甘酢あんかけ じゃが芋の土佐煮 こんにゃくのガーリックソテー 茄子の和風炒め ひじきのオーロラサラダ カリフラワーのきざみ生姜和え しろ菜のわさび醤油	熱量 456kcal 蛋白質 16g 脂質 18g 炭水化物 55g カルシウム 70mg 食塩相当量 3.5g	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)、漂白剤(次亜硫酸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、香料、V. B1、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・鶏肉を含む)
1月28日 (火)	メンチカツ 海老シューマイ ブロッコリーのかに風味あんかけ 蓮根の中華煮 くずきりとコーンのソテー 小松菜のイタリアンサラダ レタスと長芋の酢の物 きやらつく	熱量 460kcal 蛋白質 10g 脂質 22g 炭水化物 53g カルシウム 41mg 食塩相当量 2.7g	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)、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、香料、リン酸塩Na、V. B1、グリシン、シウバン、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・Ei・カニ・大豆・山芋・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
1月29日 (水)	いわし磯辺フライ 水餃子 切干大根の炒め煮 ペンのバターソテー 湯豆腐 菜の花のサウザンサラダ もやしのゆずしょうゆ和え うずら豆	熱量 506kcal 蛋白質 19g 脂質 23g 炭水化物 52g カルシウム 163mg 食塩相当量 2.7g	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)、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、乳化剤、香料、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、豆腐用凝固剤、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30日 (木)	鶏肉と玉葱の黒ごま炒め 揚げしんじょ かぼちゃのバジルソテー ピーマンと大豆の味噌炒め チンゲン菜の梅煮 ビーフンのごまサラダ 胡瓜のからし和え なます	熱量 464kcal 蛋白質 16g 脂質 19g 炭水化物 54g カルシウム 46mg 食塩相当量 3.2g	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.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、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、酒精、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に卵・小麦・大豆・ごま・さば・りんご・鶏肉を含む)
1月31日 (金)	たらの塩焼き 野菜かき揚げ ほうれん草と高野豆腐の煮物 きくらげの卵炒め マカロニのオリーブソテー インゲンの明太子サラダ 白菜の韓国風味和え 福神漬	熱量 480kcal 蛋白質 15g 脂質 21g 炭水化物 54g カルシウム 83mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、コチニール、カロチノイド色素)、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、膨張剤、V. B1、グリセリン脂肪酸エステル、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、重曹、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、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)

【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。