

# 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
2月17日 (月)	和風おろしチキンカツ がんと刻み昆布の煮物 じゃが芋のきんぴら くずきりとカニカマのソテー 蓮根のコンソメ炒め こんにゃくのフレンチサラダ 菜の花のゆかり和え 桜漬け	熱量 498kcal 蛋白質 14g 脂質 23g 炭水化物 55g カルシウム 90mg 食塩相当量 3.8g	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、ミョウバン、加工澱粉、香辛料抽出物、水酸化Ca、炭酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・りんご・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
2月18日 (火)	メバルの味噌焼き ささみフライ 高野とコーンの炒め物 もやしと大豆の炒め煮 ごぼうのオリーブソテー ブロッコリーのサウザンサラダ ほうれん草の白和え 味付きめかぶ	熱量 462kcal 蛋白質 18g 脂質 19g 炭水化物 52g カルシウム 128mg 食塩相当量 2.5g	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、スクロース)、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、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸K、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・鶏肉・豚肉を含む)
2月19日 (水)	豚肉の焼肉炒め 豆腐しんじょの甘酢あんかけ かぼちゃとオクラのバターソテー 春雨とピーマンの韓国風炒め 小松菜と揚げの煮物 ひじきのゆずマヨサラダ きくらげの錦糸和え わさび菜お浸し	熱量 471kcal 蛋白質 14g 脂質 20g 炭水化物 57g カルシウム 64mg 食塩相当量 3.1g	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.C.)、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、豆腐用凝固剤、加工澱粉、貝Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・もも・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
2月20日 (木)	さばの塩焼き 牛肉コロッケ 茄子のケチャップソテー 白菜のしば炒め カリフラワーの中華煮 明太子スパゲティサラダ こんさい菜のからし和え 白花豆の甘煮	熱量 480kcal 蛋白質 16g 脂質 18g 炭水化物 60g カルシウム 56mg 食塩相当量 2.4g	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、D-ソルビトール)、漂白剤(亜硫酸Na)増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、ソルビット、香辛料抽出物、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・魚醤(魚介類)・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
2月21日 (金)	鶏肉と玉葱の黒ごま炒め 白身梅しそフライ ペンネとウインナーのソテー チンゲン菜の甘辛炒め ふかし芋 キャベツとツナのサラダ インゲンの酢みそ和え 昆布佃煮	熱量 452kcal 蛋白質 17g 脂質 16g 炭水化物 56g カルシウム 47mg 食塩相当量 3.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、発色剤(亜硝酸Na)、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、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、ソルビット、加工澱粉、酒精、pH調整剤 (一部に小麦・大豆・ごま・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。