

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 |
|--------------|---|--|--|
| 9月29日 (月) | 生姜焼きハンバーグ たまごロール レンコンのガーリックソテー 長芋の和風炒め ひじきのコンソメ煮 ブロッコリーのオーロラサラダ キャベツのザーサイ和え しその実ずいき | 熱量 466kcal 蛋白質 15g 脂質 19g 炭水化物 55g カルシウム 101mg 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)、甘味料(スクロース、ステビア、ソルビット、甘草)、漂白剤(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、安定剤、グリシン、ソルビット、トレハロース、ミヨウバン、塩化Ca、加工澱粉、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・オレンジ・ごま・山芋・鶏肉・豚肉・牛肉を含む) |
| 9月30日 (火) | さばのみりん焼き 野菜天ぷら ウインナーときくらげのソテー 切干のきんぴら 人参と椎茸の炒め煮 ビーフンのフレンチサラダ チンゲン菜のかつお風味和え オクラの明太子和え | 熱量 503kcal 蛋白質 14g 脂質 22g 炭水化物 59g カルシウム 115mg 食塩相当量 2.6g | 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、コチニール)、発色剤(亜硝酸Na)、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、乳化剤、リン酸塩Na、トレハロース、ミヨウバン、酵素、香辛料抽出物、酒精、V. B1、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・セラチン・鶏肉・豚肉を |
| 10月1日 (水) | 豚肉のしぐれ煮 白身梅しそフライ 茄子のけんちん煮 インゲンの鶏がら炒め くずきりと昆布のソテー かぼちゃのイタリアンサラダ 小松菜のからし和え しば漬け | 熱量 474kcal 蛋白質 15g 脂質 20g 炭水化物 56g カルシウム 51mg 食塩相当量 3.5g | 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)、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、乳化剤、香料、V. B1、水酸化Ca、豆腐用凝固剤、香辛料抽出物、pH調整剤(一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉を含む) |
| 10月2日 (木) | たらの薬味焼き シューマイ 春雨のオイスター炒め じゃが芋の甘辛煮 大豆のオリーブソテー ごぼうのシーザーサラダ 白菜の高菜和え しらたきと揚げの酢の物 | 熱量 465kcal 蛋白質 16g 脂質 18g 炭水化物 54g カルシウム 41mg 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、ラック、紅麴)、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、乳化剤、香料、水酸化Ca、豆腐用凝固剤、V. B1、くん液、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・ごま・魚醬(魚介類)・鶏肉・豚肉 |
| 10月3日 (金) | 鶏肉のねぎ味噌焼き コーンコロッセ マカロニのインディアンソテー カリフラワーのマヨ炒め 里芋の煮ころがし ほうれん草の和風サラダ 大根のわさび和え ゆずもずく | 熱量 470kcal 蛋白質 15g 脂質 20g 炭水化物 54g カルシウム 80mg 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)、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、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。