

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
10月27日 (月)	サイコロハムと玉葱のソース炒め ミニオムレツ ひじきの炒め煮 小松菜の韓国風炒め くずきりと椎茸のソテー 大豆サラダ ブロッコリーの生姜醤油和え ピーマンとカニカマの酢の物	熱量 496kcal 蛋白質 14g 脂質 23g 炭水化物 56g カルシウム 81mg 食塩相当量 3.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料 (カチノイド色素、カラメル色素、紅 麴)、甘味料(ステビア、甘草)、酸 化防止剤(V.C.)、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. B 1、加工澱粉、炭酸Ca、pH調整 剤 (一部に乳成分・卵・小麦・カニ・ 大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を 含む)
10月28日 (火)	赤魚の塩焼き 野菜角煮の炊き合わせ スパゲティの白湯ソテー 長芋のコンソメ炒め 茄子のみそ煮 じゃが芋のフレンチサラダ チンゲン菜のごま和え 昆布豆	熱量 461kcal 蛋白質 18g 脂質 18g 炭水化物 53g カルシウム 33mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料 (カラメル色素、カチノイド色素)、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、V. B1、ソルビット、塩化Ca、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・山芋・セラチン・鶏肉・豚肉・ 牛肉を含む)
10月29日 (水)	鶏肉の七味焼き カニクリームコロッケ かぼちゃのマヨ炒め ほうれん草の中華煮 春雨とハムのソテー 牛蒡のタルタルサラダ こんにゃくの梅和え 味付めかぶ	熱量 464kcal 蛋白質 14g 脂質 20g 炭水化物 54g カルシウム 94mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料 (カチノイド色素、カラメル色素、 コチニール、紅麴)、発色剤(亜硝酸 Na)、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、膨張剤、香料、リン 酸塩Na、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・カニ・ 大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉を 含む)
10月30日 (木)	たらのごま風味焼き ささみフライ ビーフンのケチャップ炒め 豆腐のきのこあんかけ インゲンのオリーブソテー オクラのイタリアンサラダ 白菜のからし和え しその実ずいき	熱量 453kcal 蛋白質 15g 脂質 18g 炭水化物 55g カルシウム 76mg 食塩相当量 2.9g	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.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、豆腐用凝固剤、グ リン、ソルビット、加工澱粉、香辛 料抽出物、次亜塩素酸Na、酒 精、水酸化Ca、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 含む)
10月31日 (金)	豚肉のしゃぶしゃぶ風 野菜天ぷら 切干と揚げの煮物 じゃが芋のガーリックソテー メンマときくらげの炒め物 マカロニのしょうがクリーミーサラダ カリフラワーのゆず醤油和え うずら豆	熱量 507kcal 蛋白質 19g 脂質 20g 炭水化物 59g カルシウム 111mg 食塩相当量 3.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料 (カラメル色素、カチノイド色素)、甘 味料(ステビア、甘草)、漂白剤(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、膨張剤、乳化剤、 香料リン酸塩Na、V. B1、豆腐用 凝固剤、トレハロース、シロウバン、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)

【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。