

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
11月3日 (月)	お届けはお休みに なります。	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	
11月4日 (火)	チキンカツ 出し巻き玉子 インゲンの甘酢炒め 高野のごま煮 長芋とコーンのソテー ビーフンとオクラの和風サラダ ほうれん草とさつま揚げの和え物 生姜高菜	熱量 500kcal 蛋白質 17g 脂質 23g 炭水化物 53g カルシウム 105mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料 (カラメル色素、カラメル色素)、甘 味料(ステビア、甘草、ソルビット)、 増粘剤(加工デンプン、増粘多糖 類)、酸味料、香料、V. B1、 キシロース、グリシン、グリセリン脂肪酸 エステル、加工澱粉、香辛料抽出 物、重曹、炭酸Ca、乳酸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・山芋・りんご・鶏肉を 含む)
11月5日 (水)	メバルの味噌焼き 蒸し餃子 ツナとマカロニのソテー じゃが芋きんぴら かぼちゃと椎茸の煮物 白菜のごまサラダ カリフラワーのしその実和え 黒豆	熱量 493kcal 蛋白質 19g 脂質 19g 炭水化物 59g カルシウム 70mg 食塩相当量 3g	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、 香料、V. B1、ソルビット、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・鶏肉・豚肉を含む)
11月6日 (木)	豚肉と玉葱のソース炒め 海老しんじょの天ぷら 大根とちくわの炒め煮 くずきりの白湯炒め ひじきと枝豆のソテー もやしのマヨサラダ チンゲン菜のからし和え 桜漬け	熱量 490kcal 蛋白質 13g 脂質 25g 炭水化物 50g カルシウム 107mg 食塩相当量 3.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料 (カラメル色素、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、 膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、 V.C.、ソルビトール、トレハロース、加工 澱粉、酒精、酢酸Na、豆腐用凝 固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・E6・ 大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・牛 肉を含む)
11月7日 (金)	あじの薬味焼き 麻婆豆腐 スパゲティのバジル炒め きくらげとメンマのバターソテー ごぼうの土佐煮 大豆のフレンチサラダ ピーマンの中華和え のり佃煮	熱量 465kcal 蛋白質 19g 脂質 20g 炭水化物 49g カルシウム 64mg 食塩相当量 4g	調味料(アミノ酸等)、着色料 (カラメル色素、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、安定剤、 V. B1、香辛料抽出物、酒精、 豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ ごま・セラチン・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。