

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17日 (月)	メバルの梅焼き 揚げだし豆腐 スパゲティのガーリックソテー 蓮根の甘酢炒め 白菜のおかか煮 きくらげのツナマヨサラダ 長芋のゆずしょうゆ和え うぐいす豆	熱量 490kcal 蛋白質 16g 脂質 21g 炭水化物 56g カルシウム 29mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素)、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、香料、リン酸塩Na、V. B1、ミウバン、加工澱粉、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・ゼラチンを含む)
11月18日 (火)	牛肉のすき焼き風 海鮮シューマイ かぼちゃのぽん酢炒め ほうれん草のインディアンソテー カリフラワーのコンソメ煮 もやしのシーザーサラダ 春雨のわさび和え なます	熱量 505kcal 蛋白質 12g 脂質 24g 炭水化物 57g カルシウム 81mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素、紅麴)、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、乳化剤、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、水酸化Ca、V.C.、グリシン、くん液、ソルビトール、加工澱粉、香辛料抽出物、酵素、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・エビ・カニ・大豆・ごま・ゼラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
11月19日 (水)	赤魚の味噌焼き 春巻き 大豆とピーマンの中華炒め 里芋と椎茸の煮物 小松菜とカニカマのソテー ビーフンのイタリアンサラダ しらたきの和風和え つぼ漬け	熱量 483kcal 蛋白質 14g 脂質 20g 炭水化物 59g カルシウム 45mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素、紅麴)、甘味料(ステビア、ソルビット、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、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸、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・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
11月20日 (木)	鶏肉の焼肉炒め ちくわの磯辺揚げ 切干炒め煮 粉ふき芋 ひじきの甘辛炒め チンゲン菜の錦糸和え インゲンのごまサラダ なすの揚げびたし	熱量 492kcal 蛋白質 18g 脂質 23g 炭水化物 51g カルシウム 134mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素)、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、膨張剤、乳化剤、リン酸塩Na、V. B1、豆腐用凝固剤、トレハロース、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・もも・りんご・鶏肉を含む)
11月21日 (金)	タラフライ ミニハンバーグ ごぼうの白湯炒め 菜の花の信田煮 こんにゃくのフレンチソテー マカロニサラダ ブロッコリーのナムル オクラと湯葉のお浸し	熱量 469kcal 蛋白質 13g 脂質 22g 炭水化物 53g カルシウム 59mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、甘味料(スクラロース、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、リン酸塩Na、V. B1、豆腐用凝固剤、グリシン、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・ゼラチン・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。