

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
1月5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	
1月6日 (火)	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	
1月7日 (水)	鶏肉の生姜焼き 白身梅しそフライ 茄子の揚げ煮 ピーマンと大豆の味噌炒め ブロッコリーのバターソテー 白菜の和風サラダ インゲンのわさび和え オクラともずくの酢の物	熱量 460kcal 蛋白質 16g 脂質 19g 炭水化物 53g カルシウム 43mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料 (カチノイド色素、カラメル色素)、甘 味料(ステビア、甘草)、酸化防止 剤(V.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、加工澱粉、酒精、酢 酸、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ ごま・鶏肉を含む)
1月8日 (木)	あじのちゃんちゃん焼き風 鶏唐揚げ マカロニのフレンチソテー ひじきと椎茸の煮物 小松菜の塩だれ炒め かぼちゃのタルタルサラダ しらたきと揚げのごま和え 高菜漬	熱量 486kcal 蛋白質 17g 脂質 20g 炭水化物 55g カルシウム 92mg 食塩相当量 3.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料 (カチノイド色素、カラメル色素)、保 存料(ソルビン酸K)、甘味料 (スクラロース、ステビア、甘草)、増粘 剤(加工デンプン、増粘多糖類)、 酸味料、膨張剤、香料、V. B1、 塩化Mg、水酸化Ca、ソルビット、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・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
1月9日 (金)	ミンチカツ 海鮮シューマイ 春雨のオイスター炒め 里芋の甘酢あんかけ 切干大根のオリーブソテー オニオンサラダ チンゲン菜のかつお風味和え かっぱ漬	熱量 495kcal 蛋白質 12g 脂質 22g 炭水化物 59g カルシウム 103mg 食塩相当量 3.9g	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)、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、アルギ ニン、グリシン、加工澱粉、香辛料 抽出物、酒精、塩化Ca、pH調整 剤 (一部に乳成分・卵・小麦・エビ・ カニ・大豆・ごま・もも・りんご・ゼ ラチン・魚醬(魚介類)、鶏肉・豚

【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。