

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26日 (月)	イカと彩り野菜のカツ たまごロール マカロニのケチャップソテー 小松菜のバター醤油炒め 里芋煮 ひじきとツナのポン酢和え 根菜サラダ きやらつく	熱量 486kcal 蛋白質 14g 脂質 21g 炭水化物 56g カルシウム 54mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素)、甘味料(スクロース、ステビア、ソルビット、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、加工澱粉、香辛料抽出物、酢酸Na、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・イカ・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
1月27日 (火)	牛肉のすき焼き風 野菜コロッケ かぼちゃとオクラのオリーブソテー ブロッコリーの生姜煮 菜の花の炒め物 長芋のフレンチサラダ ピーマンののり和え ゆば風こんにゃくの酢みそ和え	熱量 475kcal 蛋白質 11g 脂質 23g 炭水化物 53g カルシウム 62mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.、V. E.)、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、トレハロース、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・山芋・セラチン・牛肉を含む)
1月28日 (水)	さわらの照焼き 肉団子のごまわさびかけ 白菜のけんちん煮 カリフラワーのタルタルソテー じゃが芋の甘辛炒め ビーフンの錦糸サラダ チンゲン菜の青じそ和え 昆布佃煮	熱量 455kcal 蛋白質 16g 脂質 19g 炭水化物 52g カルシウム 39mg 食塩相当量 3.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素)、甘味料(スクロース、ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.E.、V.C.、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、豆腐用凝固剤、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酢酸、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)
1月29日 (木)	鶏肉と玉葱の黒ごま炒め あじ大葉フライ ペンのイタリアンソテー 大豆のコンソメ煮 牛蒡の中華炒め 海藻サラダ もやしときくらげのごま和え しば漬け	熱量 502kcal 蛋白質 22g 脂質 20g 炭水化物 55g カルシウム 143mg 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、香辛料抽出物、酢酸、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
1月30日 (金)	赤魚の味噌焼き ささみフライ 切干大根煮 レンコンのガーリックソテー インゲンのソース炒め くずきりの高菜和え ほうれん草のシーザーサラダ しその実ずいき	熱量 450kcal 蛋白質 14g 脂質 19g 炭水化物 53g カルシウム 129mg 食塩相当量 3.4g	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)、保存料(ソルビン酸K)、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、香料、リン酸塩Na、V. B1、グリシン、くん液、ソルビット、ミョウバン、香辛料抽出物、次亜塩素酸Na、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・

【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。