

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
2月2日 (月)	牛肉の柳川風 コーンコロケ チャプチェ かぼちゃのごま炒め 菜の花のバターソテー ビーフンの韓国風サラダ チンゲン菜とハムの和え物 ピリ辛こんにゃく	熱量 483kcal 蛋白質 12g 脂質 23g 炭水化物 55g カルシウム 74mg 食塩相当量 2.7g	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、コチニール)、発色剤(亜硝酸Na)、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、リン酸塩Na、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・豚肉・牛肉を含む)
2月3日 (火)	タラフライ 蒸し餃子 マカロニのおかか炒め 長芋とわかめの煮物 豆腐のかに風味あんかけ ほうれん草のごまサラダ 切干のポン酢和え 野沢菜昆布	熱量 498kcal 蛋白質 18g 脂質 20g 炭水化物 59g カルシウム 173mg 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、紅麴)、甘味料(スクロース、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、豆腐用凝固剤、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸Na、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・か・大豆・ごま・山芋・鶏肉・豚肉を含む)
2月4日 (水)	チキンステーキ 野菜かき揚げ 大豆のケチャップ煮 もやしのにんにく炒め ひじきと挽肉のソテー カリフラワーのイタリアンサラダ 水菜のからし和え たくあん	熱量 484kcal 蛋白質 17g 脂質 21g 炭水化物 53g カルシウム 74mg 食塩相当量 3.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(V. B2、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、膨張剤、香料、V. B1、水酸化Ca、クエン酸Na、加工澱粉、香辛料抽出物、酢酸、炭酸Na、炭酸水素Na、pH調整剤(一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
2月5日 (木)	あじの梅焼き 豚シューマイ 大根とツナのソテー じゃが芋のソース炒め 小松菜とちくわの煮物 スパゲティサラダ インゲンのドレッシング和え 揚げと胡瓜の酢の物	熱量 469kcal 蛋白質 14g 脂質 19g 炭水化物 58g カルシウム 42mg 食塩相当量 3.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(アントシアニン色素、カラメル色素)、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、塩化Mg、V.C.、ソルビトール、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・鶏肉・豚肉を含む)
2月6日 (金)	豚肉の焼肉炒め がんもの枝豆あんかけ チンゲン菜と高野の煮物 ブロッコリーの和風おろし炒め ごぼうのマヨソテー こんにゃくのシーザーサラダ 白菜のゆかり和え 金時豆	熱量 478kcal 蛋白質 17g 脂質 20g 炭水化物 54g カルシウム 66mg 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)、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、くん液、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、重曹、水酸化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・もも・りんご・セラチン・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。