

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	原材料アレルゲン表示
2月16日 (月)	みそメンチカツ 高野豆腐の炊き合わせ 茄子のケチャップ煮 したらきの韓国風炒め カリフラワーのオリーブソテー ごぼうの中華サラダ チンゲン菜のおろし醤油和え 福神漬	熱量 493kcal 蛋白質 12g 脂質 22g 炭水化物 58g カルシウム 79mg 食塩相当量 3.9g	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、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、アルギニン、加工澱粉、酒精、重曹、酢酸、塩化Ca、豆腐用凝固剤、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む))
2月17日 (火)	たらの梅焼き 鶏の唐揚げ じゃが芋の土佐煮 ピーマンの味噌炒め スペゲティのバジルソテー かぼちゃのサウザンサラダ 白菜とわかめの和風サラダ らっきょう漬	熱量 464kcal 蛋白質 16g 脂質 18g 炭水化物 57g カルシウム 31mg 食塩相当量 3.5g	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.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、香辛料抽出物、酒精、酢酸、乳酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・鶏肉を含む))
2月18日 (水)	鶏肉の生姜焼き 海鮮シューマイ マカロニのフレンチソテー もやしの高菜炒め 大豆と昆布の煮物 切干のシーザーサラダ きくらげの白和え ピリ辛こんにゃく	熱量 490kcal 蛋白質 19g 脂質 19g 炭水化物 57g カルシウム 106mg 食塩相当量 3.7g	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、紅麴)、保存料(ソルビン酸K)、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、香料、V. B1、グリシン、くん液、ソルビット、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・エビ・かニ・大豆・ごま・さば・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む))
2月19日 (木)	あじフライ かに玉風 春雨のオイスター炒め 蓮根と人参の煮物 ほうれん草のインディアンソテー オニオンサラダ ひじきのごまわさび和え 白花豆の甘煮	熱量 481kcal 蛋白質 11g 脂質 21g 炭水化物 59g カルシウム 97mg 食塩相当量 2.8g	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、D-ソルビトール)、漂白剤(次亜硫酸Na)、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)、香料、酸味料、V. B1、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・かニ・大豆・ごま・さば・魚醤(魚介類)・りんご・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む))
2月20日 (金)	豚肉のスタミナ焼き 白身梅しそフライ ごぼうのマヨソテー 小松菜の塩だれ炒め 豆腐のきのこあんかけ ブロッコリーのピーナッツサラダ ビーフンのかつお風味和え オクラともずくの酢の物	熱量 463kcal 蛋白質 15g 脂質 20g 炭水化物 53g カルシウム 75mg 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、豆腐用凝固剤、加工澱粉、次亜塩素酸Na、酒精、酢酸、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・ごま・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り出し、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。