

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
9月7日 (月)	白身魚の天ぷら がんものそぼろあんかけ 椎茸と高野豆腐の煮物 大豆とこんにゃくのソテー うまい菜のみそ炒め ピーマンとエリンギのサラダ 長芋とわかめの和え物 かっぱ漬	熱量 470kcal 蛋白質 16g 脂質 20g 炭水化物 53g カルシウム 100mg 食塩相当量 3.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.)、酸味料、膨張剤、乳化剤、V. B1、酒精、重曹、水酸化Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に卵・小麦・大豆・ごま・さば・山芋・ゼラチン・鶏肉を含む)
9月8日 (火)	豚肉の七味焼き 海老シューマイ スパゲティのバターソテー カリフラワーの韓国風味炒め 大根のおかか煮 もやしのゆかりマヨネーズ ほうれん草の中華和え ピリ辛こんにゃく	熱量 494kcal 蛋白質 15g 脂質 22g 炭水化物 56g カルシウム 71mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カラメル色素、紅麴)、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、香料、V. B1、加工澱粉、酢酸、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・エビ・カニ・大豆・ごま・さば・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
9月9日 (水)	さわらの照焼き 揚げだし豆腐 くずきりの炒め煮 じゃが芋のごま炒め チンゲン菜と揚げのソテー きくらげの明太子サラダ インゲンのわさび和え 枝豆ともずくの酢の物	熱量 451kcal 蛋白質 14g 脂質 19g 炭水化物 52g カルシウム 65mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カラメル色素、コチニール)、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、香料、V. B1、塩化Mg、加工澱粉、香辛料抽出物、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に卵・小麦・大豆・ごま・さば・ゼラチンを含む)
9月10日 (木)	チキンステーキ あじ大葉フライ 白菜の信田煮 かぼちゃのポン酢炒め ブロッコリーの生姜煮 小松菜のシーザーサラダ しらたきの和風ドレッシング和え しその実なめこ	熱量 481kcal 蛋白質 17g 脂質 20g 炭水化物 55g カルシウム 55mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カラメル色素)、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、乳化剤、香料、V. B1、塩化Mg、水酸化Ca、クエン酸Na、くん液、ソルビット、香辛料抽出物、酒精、炭酸Na、炭酸水素Na、香辛料抽出物、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・りんご・鶏肉・豚肉を含む)
9月11日 (金)	メバルの味噌焼き コーンコロケ 蓮根と枝豆のソテー 里芋煮 ツナとひじきの炒め物 ビーフンのイタリアンサラダ オクラと切干のナムル うぐいす豆	熱量 457kcal 蛋白質 15g 脂質 17g 炭水化物 58g カルシウム 105mg 食塩相当量 3g	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、乳化剤、香料、V. B1、酒精、酢酸、乳酸Ca、pH調整剤(一部に小麦・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。