

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28日 (月)	豆腐ハンバーグ 牛肉コロッケ 茄子のみそ炒め 小松菜と揚げの煮物 ごぼうのバターソテー マカロニサラダ しらたきのゆずしょうゆ和え 昆布豆	熱量 476kcal 蛋白質 11g 脂質 21g 炭水化物 58g カルシウム 48mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド)、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、ソルビット、加工澱粉、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・大豆・りんご・鶏肉・牛肉・魚醤(魚介類)を含む)
9月29日 (火)	さわらの塩焼き がんもと刻み昆布の煮物 チャプチェ ピーマンの中華炒め チンゲン菜とウインナーのソテー きくらげのツナマヨサラダ カリフラワーのマリネ たくあん	熱量 454kcal 蛋白質 14g 脂質 20g 炭水化物 52g カルシウム 57mg 食塩相当量 3.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、V.B2)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(エリソルビン酸Na)、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、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・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
9月30日 (水)	牛肉の柳川風 白身梅しそフライ インゲンの甘酢炒め じゃがコーンソテー ひじき入りうの花炒り煮 もやしのタルタルサラダ 白菜ののり和え 野沢菜漬	熱量 472kcal 蛋白質 13g 脂質 22g 炭水化物 54g カルシウム 45mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、甘味料(スクロース、ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、V. B1、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤 (一部に卵・小麦・大豆・ごま・牛肉を含む)
10月1日 (木)	たらの薬味焼き ささみフライ かぼちゃのにんにく炒め 高野豆腐のごま煮 ペンのインディアンソテー ブロッコリーのシーザーサラダ ほうれん草のわさび和え 水菜ザーサイ	熱量 473kcal 蛋白質 20g 脂質 18g 炭水化物 55g カルシウム 111mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル色素)、保存料(ホリジン)、甘味料(アセスルファムK、ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.E.、V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、香辛料抽出物、重曹、乳酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
10月2日 (金)	ハムカツ かにシューマイ れんこんの肉みそかけ 青菜のオリーブソテー くずきりのポン酢炒め 玉葱とオクラの和風サラダ 胡瓜と長芋の酢の物 高菜漬	熱量 479kcal 蛋白質 7g 脂質 19g 炭水化物 60g カルシウム 62mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル色素、紅麴)、発色剤(亜硝酸Na)、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.、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、リン酸塩Na、V. B1、くん液、ソルビット、トレハロース、ミョウバン、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸、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)

【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。