

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
10月5日 (月)	いわし磯辺フライ 水餃子 春雨のオイスター炒め 切干とオクラのソテー カリフラワーのおかか煮 大豆の中華和え 菜の花のマヨサラダ 胡瓜とカニカマの酢の物	熱量 514kcal 蛋白質 17g 脂質 22g 炭水化物 59g カルシウム 108mg 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、紅麹)、甘味料(スクラロース、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、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・カニ・大豆・ごま・魚介類(魚醤)・鶏肉・豚肉を含む)
10月6日 (火)	サイコロハムの韓国風味炒め 出し巻き玉子 高野とコーンの炒め物 白菜のコンソメ煮 ひじきと挽肉のソテー 長芋のフレンチサラダ ピーマンのゆずしょうゆ和え のり佃煮	熱量 490kcal 蛋白質 15g 脂質 21g 炭水化物 56g カルシウム 85mg 食塩相当量 3.6g	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、ソルビット、甘草)、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、酵素、炭酸K、塩化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・山芋・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
10月7日 (水)	あじの梅焼き 春巻き ペンのバジルソテー うまい菜のケチャップ炒め 豆腐のきのこあんかけ こんにゃくのイタリアンサラダ じゃが芋のしば和え しろ菜のわさび醤油	熱量 487kcal 蛋白質 17g 脂質 19g 炭水化物 58g カルシウム 109mg 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)、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、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、豆腐用凝固剤、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、次亜塩素酸Na、酢酸、水酸化Ca、pH調整剤 (一部に小麦・大豆・ごま・りんご・鶏肉・豚肉を含む)
10月8日 (木)	鶏肉のごま味噌焼き えびカツ 牛蒡と揚げの煮物 チンゲン菜と昆布のソテー インゲンの甘辛炒め 人参とエリンギのサラダ もやしのザーサイ和え 桜漬け	熱量 460kcal 蛋白質 14g 脂質 18g 炭水化物 57g カルシウム 73mg 食塩相当量 3.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル色素、紅麹)、甘味料(スクラロース、ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、塩化Mg、塩化Ca、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤 (一部に卵・小麦・大豆・ごま・セラチン・イカ・エビ・鶏肉・豚肉を含む)
10月9日 (金)	ホッケの生姜醤油焼き ちくわと野菜の天ぷら スパゲティと舞茸のソテー 小松菜の甘酢炒め かぼちゃとこんにゃくの炒り煮 ポテトサラダ 茄子の青じそ和え 白花豆の甘煮	熱量 462kcal 蛋白質 14g 脂質 19g 炭水化物 55g カルシウム 28mg 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)、甘味料(ステビア、甘草、D-ソルビトール、スクラロース)、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、膨張剤、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、トレハロース、シロウバン、加工澱粉、酵素、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・ごま・さば・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。