

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12日 (月)	お届けはお休みに なります。	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	
10月13日 (火)	赤魚の塩焼き 鶏唐揚げ 切干チャブチェ かぼちゃの高菜炒め くずきりのオリーブソテー ピーマンの中華サラダ 茄子の生姜醤油和え オクラのゆかりマヨネーズ	熱量 469kcal 蛋白質 15g 脂質 20g 炭水化物 53g カルシウム 119mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラチノイド、カラメル色素)、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.、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、ソルビット、加工澱粉、酒精、氷酢酸、pH調整剤(一部に卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む)
10月14日 (水)	鶏肉のバーベキューソテー 野菜角煮の炊き合わせ じゃが芋の塩だれ炒め ウインナーときくらげのソテー ブロッコリーのケチャップ煮 スパゲティサラダ うまい菜の酢みそ和え かつぱ漬	熱量 452kcal 蛋白質 17g 脂質 19g 炭水化物 49g カルシウム 94mg 食塩相当量 3.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カラチノイド)、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、クエン酸、くん液、リン酸Ca、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、酒精、硫酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・バナナ・りんご・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
10月15日 (木)	あじフライ 肉団子の南部焼き ペンネとツナのガーリックソテー こんにゃくと揚げの煮物 白菜のみそ炒め ひじきのシーザーサラダ もやしのゆずしょうゆ和え わさび菜お浸し	熱量 507kcal 蛋白質 17g 脂質 22g 炭水化物 59g カルシウム 103mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラチノイド)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(スクラロース、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、香料、V. B1、塩化Mg、くん液、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、香辛料抽出物、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む)
10月16日 (金)	豚肉のしゃぶしゃぶ風 揚げしんじょ 昆布と大豆の煮物 ごぼうのフレンチソテー 大根とさつま揚げの炒め煮 ビーフンとなめこのサラダ 小松菜のしその実和え きやらつく	熱量 461kcal 蛋白質 16g 脂質 21g 炭水化物 48g カルシウム 56mg 食塩相当量 3.3g	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.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、香料、V. B1、キシロース、ソルビット、加工澱粉、貝Ca、酒精、酢酸、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に卵・小麦・大豆・ごま・セラチン・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。