

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19日 (月)	タラフライ ミニオムレツ 切干大根煮 ツナとひじきの炒め物 ごぼうのオリーブソテー 小松菜のシーザーサラダ ピーマンのナムル ゆずもずく	熱量 469kcal 蛋白質 12g 脂質 22g 炭水化物 53g カルシウム 135mg 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)、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、香料、V. B1、くん液、ソルビット、酒精、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・豚肉・牛肉を含む)
10月20日 (火)	チキンステーキ あじの大葉フライ 白菜の信田煮 大豆とこんにゃくのソテー じゃが芋のごま炒め きくらげの明太子サラダ チンゲン菜とハムの和え物 しその実なめこ	熱量 486kcal 蛋白質 18g 脂質 21g 炭水化物 55g カルシウム 58mg 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、コチニール)、発色剤(亜硝酸Na)、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、リン酸塩Na、V. B1、塩化Mg、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、炭酸Na、炭酸水素Na、pH調整剤 (一部に卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
10月21日 (水)	メバルの味噌焼き がんものそぼろあんかけ ツイストマカロニの和風おろし炒め さつま芋と椎茸の煮物 うまい菜のガーリックソテー ブロッコリーのオーロラサラダ オクラの韓国風味和え のり佃煮	熱量 461kcal 蛋白質 19g 脂質 18g 炭水化物 55g カルシウム 65mg 食塩相当量 3.9g	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.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、V. B1、加工澱粉、酒精、pH調整剤 (一部に卵・小麦・大豆・ごま・さば・りんご・ゼラチン・鶏肉を含む)
10月22日 (木)	とんかつ 海老シューマイ ほうれん草と高野豆腐の煮物 長芋と揚げの甘辛炒め スパゲティのインディアンソテー もやしのサウザンサラダ しらたきのドレッシング和え 福神漬	熱量 516kcal 蛋白質 16g 脂質 24g 炭水化物 56g カルシウム 101mg 食塩相当量 3.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、紅麴)、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、リン酸塩Na、V. B1、塩化Mg、水酸化Ca、香辛料抽出物、酒精、重曹、乳酸Ca、酵素製剤、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に卵・小麦・エビ・カニ・大豆・ごま・山芋・りんご・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
10月23日 (金)	さわらの照焼き 野菜コロッケ くずきりの炒め煮 カリフラワーのコンソメソテー かぼちゃのポン酢炒め 菜の花のタルタルサラダ インゲンのわさび和え うずら豆	熱量 469kcal 蛋白質 13g 脂質 19g 炭水化物 59g カルシウム 28mg 食塩相当量 2.4g	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、香料、V. B1、香辛料抽出物、pH調整剤 (一部・卵・小麦・大豆・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。