# 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 | 原材料アレルゲン表示 |
|---|---|---|---|
| 11月9日<br>（月） | 豆腐ハンバーグ<br>白身梅しそフライ<br>インゲンの甘酢炒め<br>蓮根とエリンギのソテー<br>ほうれん草のおかか煮<br>マカロニサラダ<br>切干のごま和え<br>オクラとカニカマの酢の物 | 熱量 450kcal<br>蛋白質 12g<br>脂質 18g<br>炭水化物 58g<br>カルシウム 112mg<br>食塩相当量 3g | 調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ、ｶﾗﾒﾙ色素、紅麹)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草)、漂白剤(亜硫酸Na)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、ﾐｮｳﾊﾞﾝ、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤<br>(一部に乳成分・卵・小麦・ｶﾆ・大豆・ごま・りんご・鶏肉を含む) |
| 11月10日<br>（火） | さわらの塩焼き<br>牛肉コロッケ<br>かぼちゃのにんにく炒め<br>チンゲン菜のウインナーのソテー<br>茄子の炒め煮<br>きくらげのツナマヨサラダ<br>カリフラワーのゆかり和え<br>昆布豆 | 熱量 463kcal<br>蛋白質 14g<br>脂質 19g<br>炭水化物 56g<br>カルシウム 34mg<br>食塩相当量 2.3g | 調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ、ｶﾗﾒﾙ色素)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草)、酸化防止剤(ｴﾘｿﾙﾋﾞﾝ酸Na)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、リン酸塩Na、V. B1、ｿﾙﾋﾞｯﾄ、加工澱粉、酵素、pH調整剤<br>(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・魚醤(魚介類)・鶏肉・豚肉・牛肉を含む) |
| 11月11日<br>（水） | 肉じゃが<br>海老しんじょの天ぷら<br>ペンネの中華煮<br>ひじき入りうの花炒り煮<br>白菜のみそ炒め<br>ブロッコリーのシーザーサラダ<br>菜の花の和風和え<br>つぼ漬け | 熱量 523kcal<br>蛋白質 16g<br>脂質 23g<br>炭水化物 60g<br>カルシウム 95mg<br>食塩相当量 3.7g | 調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾗﾒﾙ色素、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ、紅麹)、保存料(ﾎﾟﾘﾘｼﾞﾝ)、甘味料(ｱｾｽﾙﾌｧﾑK、ｽﾃﾋﾞｱ、甘草)、酸化防止剤(V.E.、ﾛｰｽﾞﾏﾘｰ抽出物)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、塩化Mg、ｸﾞﾘｼﾝ、ﾄﾚﾊﾛｰｽ、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、酒精、氷酢酸、豆腐用凝固剤、pH調整剤<br>(一部に乳成分・卵・小麦・ｴﾋﾞ・大豆・ごま・さば・ｾﾞﾗﾁﾝ・鶏肉・豚肉・牛肉を含む) |
| 11月12日<br>（木） | イカと彩り野菜のカツ<br>がんもときざみ昆布の煮物<br>ごぼうのバターソテー<br>くずきりのポン酢炒め<br>大根のそぼろ煮<br>長芋サラダ<br>うまい菜ののり和え<br>高菜漬 | 熱量 488kcal<br>蛋白質 13g<br>脂質 21g<br>炭水化物 59g<br>カルシウム 63mg<br>食塩相当量 3.9g | 調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ、ｶﾗﾒﾙ色素)、保存料(ｿﾙﾋﾞﾝ酸K)、甘味料(ｽｸﾗﾛｰｽ、ｽﾃﾋﾞｱ、甘草)、酸化防止剤(V. C.)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、V. B1、ｿﾙﾋﾞｯﾄ、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤<br>(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ｲｶ・ごま・山芋・豚肉・牛肉を含む) |
| 11月13日<br>（金） | 肉団子の酢豚風<br>たまごロール<br>チャプチェ<br>じゃがコーンソテー<br>湯豆腐<br>小松菜のサウザンサラダ<br>しらたきのゆずしょうゆ和え<br>きのこ煮 | 熱量 460kcal<br>蛋白質 13g<br>脂質 20g<br>炭水化物 55g<br>カルシウム 104mg<br>食塩相当量 2.6g | 調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾗﾒﾙ色素、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ、紅麹)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、ｿﾙﾋﾞｯﾄ、甘草)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、水酸化Ca、加工澱粉、pH調整剤<br>(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む) |

【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。