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16日 （月）	いわし磯辺フライ 肉団子のたまねぎ酢かけ 牛蒡と揚げの煮物 切干とオクラのソテー インゲンの甘辛炒め 菜の花のオーロラサラダ くずきりの中華和え のり佃煮	熱量 502kcal 蛋白質 17g 脂質 21g 炭水化物 58g カルシウム 140mg 食塩相当量 3.8g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ、ｶﾗﾒﾙ色素)、甘味料(ｽｸﾗﾛｰｽ、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、香料、V. B1、塩化Mg、加工澱粉、香辛料抽出物、酢酸、乳酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・鶏肉を含む)
11月17日 （火）	サイコロハムと玉葱の炒め物 出し巻き玉子 きんぴられんこん うまい菜のケチャップ炒め かぼちゃとわかめの煮物 ブロッコリーのピーナッツサラダ ピーマンのゆずしょうゆ和え ピリ辛こんにゃく	熱量 483kcal 蛋白質 13g 脂質 24g 炭水化物 51g カルシウム 71mg 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)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、ｿﾙﾋﾞｯﾄ、甘草)、漂白剤(次亜硫酸Na)、酸化防止剤(V.C.、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)、香料、ﾘﾝ酸塩Na、酸味料、V. B1、ﾐｮｳﾊﾞﾝ、加工澱粉、酵素、酒精、酢酸、乳酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・ｾﾞﾗﾁﾝ・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
11月18日 （水）	たらのごま風味焼き 蒸し餃子 じゃが芋田楽 ひじきと挽肉のソテー カリフラワーのおかか煮 大豆サラダ ほうれん草のナムル 白花豆の甘煮	熱量 462kcal 蛋白質 16g 脂質 18g 炭水化物 57g カルシウム 82mg 食塩相当量 3.1g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ、ｶﾗﾒﾙ色素)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草、D-ｿﾙﾋﾞﾄｰﾙ)、漂白剤(次亜硫酸Na)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・ｾﾞﾗﾁﾝ・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
11月19日 （木）	豚肉の焼肉炒め 野菜天ぷら マカロニのポン酢炒め ビーフンのオリーブソテー 白菜のコンソメ煮 大根サラダ もやしのしば和え 野沢菜漬	熱量 482kcal 蛋白質 16g 脂質 20g 炭水化物 59g カルシウム 33mg 食塩相当量 2.8g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾗﾒﾙ色素、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草)、漂白剤(次亜硫酸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、ﾄﾚﾊﾛｰｽ、ﾐｮｳﾊﾞﾝ、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・もも・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
11月20日 （金）	あじの梅焼き 春巻き スパゲティと舞茸のソテー 豆腐のきのこあんかけ さつま揚げとチンゲン菜の煮物 長芋のフレンチサラダ 茄子の青じそ和え しろ菜のわさび醤油	熱量 474kcal 蛋白質 18g 脂質 19g 炭水化物 55g カルシウム 75mg 食塩相当量 3.2g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ、ｶﾗﾒﾙ色素)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草、ｽｸﾗﾛｰｽ)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、ｷｼﾛｰｽ、ｿﾙﾋﾞｯﾄ、加工澱粉、次亜塩素酸Na、炭酸Ca、pH調整剤 (一部に卵・小麦・大豆・山芋・ごま・りんご・ｾﾞﾗﾁﾝ・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。