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23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	
11月24日 （火）	赤魚の塩焼き 鶏唐揚げの焼き鳥風 茄子の揚げ煮 かぼちゃの高菜炒め ウインナーときくらげのソテー スパゲティサラダ うまい菜の酢みそ和え 金時豆	熱量　463kcal 蛋白質　15g 脂質　19g 炭水化物　55g カルシウム　64mg 食塩相当量　2.6g	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)、保存料(ｿﾙﾋﾞﾝ酸K)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草)、酸化防止剤(ｴﾘｿﾙﾋﾞﾝ酸K、V.C.)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、香料、ﾘﾝ酸塩Na、V. B1、ｾﾙﾛｰｽ、ｿﾙﾋﾞｯﾄ、酵素、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・りんご・鶏肉・豚肉を含む)
11月25日 （水）	豚肉のしゃぶしゃぶ風 かにクリームコロッケ ひじき煮 小松菜の塩だれ炒め くずきりのオリーブソテー もやしのシーザーサラダ じゃが芋のからし和え かっぱ漬	熱量　471kcal 蛋白質　13g 脂質　20g 炭水化物　57g カルシウム　56mg 食塩相当量　3.3g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ、ｶﾗﾒﾙ色素、紅麹)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草)、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、くん液、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・ｴﾋﾞ・ｶﾆ・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
11月26日 （木）	白身魚天ぷら 野菜角煮の炊き合わせ 切干チャプチェ ブロッコリーのケチャップ煮 ごぼうのガーリックソテー ビーフンとなめこのサラダ インゲンの和風ドレッシング和え ゆずもずく	熱量　516kcal 蛋白質　15g 脂質　23g 炭水化物　59g カルシウム　169mg 食塩相当量　3.7g	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)、酸化防止剤(V.E.、ﾛｰｽﾞﾏﾘｰ抽出物、V.C.)、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、ｸｴﾝ酸、ｿﾙﾋﾞｯﾄ、ﾘﾝ酸Ca、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸、硫酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に小麦・大豆・ごま・さば・りんご・ｾﾞﾗﾁﾝ・鶏肉・豚肉を含む)
11月27日 （金）	デミグラスハンバーグ えびシューマイ 春雨のきんぴら 大根とさつま揚げの炒め煮 厚揚げ焼き チンゲン菜のごまサラダ こんにゃくの中華和え オクラのゆかりマヨネーズ	熱量　470kcal 蛋白質　14g 脂質　22g 炭水化物　51g カルシウム　115mg 食塩相当量　3.4g	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、ｽｸﾗﾛｰｽ)、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、ﾘﾝ酸塩Na、V. B1、安定剤(増粘多糖類)、ｷｼﾛｰｽ、ﾄﾚﾊﾛｰｽ、加工澱粉、酢酸、水酸化Ca、炭酸Ca、香辛料抽出物、塩化Mg、硫酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・ｴﾋﾞ・ｶﾆ・大豆・ごま・りんご・ｾﾞﾗﾁﾝ・鶏

【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。