

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
11月27日 (月)	チキンカツ カニシューマイ かぼちゃとコーンのオリーブソテー 高野のごま煮 こんにゃくの韓国風炒め 玉葱とオクラの生姜サラダ しいたけのナムル ずいき	熱量 457kcal 蛋白質 15g 脂質 23g 炭水化物 46g カルシウム 83mg 食塩相当量 2.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、酸化防止剤(V. C、V. E、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、V. B1、グリシン、酒精、重曹、酢酸、炭酸Ca、水酸化Ca、凝固剤、酸味料、乳化剤、苦味料、pH調整剤(一部に、乳成分・卵・小麦・えび・かに・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
11月28日 (火)	さわらの塩焼き 巾着の煮物 茄子の揚げ煮 ごぼうの甘辛炒め ツイストマカロニのインディアンソテー 菜の花のサウザンサラダ 胡瓜ののり和え うずら豆	熱量 445kcal 蛋白質 19g 脂質 18g 炭水化物 51g カルシウム 72mg 食塩相当量 2.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘多糖類、V. B1、酒精、香辛料抽出物、炭酸Ca、凝固剤、酸味料、乳化剤、pH調整剤(一部に、乳成分・卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
11月29日 (水)	サイコロハムの生姜焼き あじフライ 切干とさつま揚げの炒め物 小松菜とカニカマのソテー 里芋の甘酢あんかけ スパゲティサラダ インゲンの青じそ和え 山菜漬	熱量 498kcal 蛋白質 16g 脂質 26g 炭水化物 47g カルシウム 159mg 食塩相当量 3.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、紅麴、銅葉緑素)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、漂白剤(亜硫酸塩)、酸化防止剤(V. C)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、酵素、香辛料抽出物、V. B1、酒精、加工澱粉、酢酸、炭酸Ca、酸味料、香料、pH調整剤(一部に、乳成分・卵・小麦・かに・大豆・オレンジ・ごま・さば・鶏肉・豚肉・牛肉・りんご・ゼラチンを含む)
11月30日 (木)	たらの味噌焼き 春巻き ペンのソテー さつま芋の甘煮 ほうれん草のコンソメ炒め 海藻サラダ もやしのごま和え 野沢菜昆布	熱量 420kcal 蛋白質 16g 脂質 16g 炭水化物 50g カルシウム 145mg 食塩相当量 3.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(フラボノイド、カロチノイド、カラメル)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ソルビット)、酸化防止剤(V. C)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、酒精、グリシン、加工澱粉、香辛料抽出物、酢酸Na、酸味料、乳化剤、リン酸塩(Na)、pH調整剤(一部に、乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチンを含む)
12月1日 (金)	豚肉のしゃぶしゃぶ風 海老しんじょの天ぷら うの花炒り煮 ブロッコリーのソース炒め チンゲン菜のバターソテー ビーフンとピーマンのサラダ 長芋のゆずしょうゆ和え 福神漬	熱量 444kcal 蛋白質 17g 脂質 18g 炭水化物 48g カルシウム 90mg 食塩相当量 3.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘多糖類、加工澱粉、香辛料抽出物、V. B1、トレハロース、酒精、酢酸Na、水酸化Ca、凝固剤、酸味料、膨張剤、乳化剤、pH調整剤(一部に、乳成分・卵・小麦・えび・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・やまいも・りんごを含む)

【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。