

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
9月8日 (月)	たらのごま風味焼き なすの肉はさみ天ぷら ビーフンのチョレギ煮 蓮根の甘酢炒め ほうれん草のオリーブソテー きくらげのタルタルサラダ 白菜とメンマの和え物 金時豆	熱量 457kcal 蛋白質 13g 脂質 19g 炭水化物 56g カルシウム 60mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料 (カラメル色素、カチノイト色素)、甘 味料(ステビア、甘草、スクラロース)、 漂白剤(亜硫酸Na)、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、 リン酸塩Na、V. B1、ミウバン、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・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
9月9日 (火)	豚肉の生姜焼き かにクリームコロッケ 高野とコーンの炒め物 インゲンのみそ煮 ごぼうのバターソテー 大根の和風サラダ もやしのゆかり和え ゆば風こんにゃくの和え物	熱量 469kcal 蛋白質 15g 脂質 22g 炭水化物 50g カルシウム 85mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料 (アト、カチノイト色素、カラメル色 素、紅麴)、甘味料(ステビア、甘 草)、酸化防止剤(V.C.、V.E.、ロー スマリー抽出物)、増粘剤(加工デ ンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳 化剤、香料、V. B1、トランス、 加工澱粉、酒精、水酸化Ca、炭 酸K、塩化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・小麦・エビ・カニ・ 大豆・ごま・豚肉を含む)
9月10日 (水)	赤魚の塩焼き ひれかつ チャプチェ チンゲン菜のマヨ炒め 大豆のコンソメソテー 角切りサラダ 茄子の生姜醤油和え 昆布佃煮	熱量 476kcal 蛋白質 16g 脂質 18g 炭水化物 60g カルシウム 47mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料 (カチノイト色素、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、乳化剤、 香料、リン酸塩Na、V. B1、ソルビ ット、加工澱粉、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・豚肉を含む)
9月11日 (木)	肉団子の酢豚風 がんものカニ風味あん マカロニのケチャップソテー 長芋と椎茸の煮物 切干の高菜炒め ひじきの中華サラダ ブロッコリーのナムル 福神漬	熱量 518kcal 蛋白質 17g 脂質 19g 炭水化物 66g カルシウム 112mg 食塩相当量 3.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料 (カチノイト色素、カラメル色素、紅 麴)、保存料(ソルビン酸K)、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. B 1、ソルビット、加工澱粉、酒精、香 辛料抽出物、炭酸Ca、pH調整 剤 (一部に乳成分・卵・小麦・カニ・ 大豆・山芋・ごま・鶏肉・豚肉を 含む)
9月12日 (金)	いわし磯辺フライ ミニオムレツ かぼちゃのガーリックソテー ピーマンのソース炒め 冷奴の味噌かけ 小松菜のピーナッツサラダ カリフラワーのポン酢和え しその実なめこ	熱量 481kcal 蛋白質 16g 脂質 21g 炭水化物 53g カルシウム 76mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料 (カラメル色素、カチノイト色素)、甘 味料(ステビア、甘草、スクラロース)、 酸化防止剤(V.E.、V.C.)、増粘 剤(加工デンプン、増粘多糖類)、 酸味料、乳化剤、香料、V. B1、 豆腐用凝固剤、ソルビット、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・落花生・ 大豆・セラチン・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。