

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
9月15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	
9月16日 (火)	さわらの照焼き 牛肉コロッケ かぼちゃのバターソテー ビーフンのケチャップ炒め ひじき煮 ブロッコリーのイタリアンサラダ 白菜のからし和え 桜漬け	熱量 460kcal 蛋白質 14g 脂質 19g 炭水化物 55g カルシウム 53mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.E.、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工エテンソ、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、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・鶏肉・豚肉・牛肉・魚醤(魚介類)を含む)
9月17日 (水)	サイコロハムと玉葱のごま炒め 海鮮シューマイ ほうれん草の中華煮 春雨とハムのソテー 豆腐のねぎあんかけ じゃが芋の和風和え 蓮根の青じそサラダ 高菜漬	熱量 495kcal 蛋白質 14g 脂質 26g 炭水化物 48g カルシウム 128mg 食塩相当量 3.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、カラメル色素、紅麴、コチニール)、発色剤(亜硝酸Na)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸Na)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工エテンソ、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、キシロース、グリシン、グルコン酸鉄、加工澱粉、香辛料抽出物、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・Ei・カニ・大豆・ごま・さば・りんご・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
9月18日 (木)	たらの梅焼き 野菜角煮の炊き合わせ 切干と揚げの煮物 マカロニのおかか炒め インゲンのタルタルソテー 小松菜とわかめのサラダ きくらげの明太子和え ピーマンとカニカマの酢の物	熱量 475kcal 蛋白質 19g 脂質 20g 炭水化物 52g カルシウム 115mg 食塩相当量 4.0g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、カラメル色素、コチニール、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、酸化防止剤(V.E.、ローズマリー抽出物)、酸味料、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・りんご・鶏肉・豚肉を含む)
9月19日 (金)	鶏肉の七味焼き 揚げしんじょ スパゲティの白湯ソテー 茄子の生姜煮 チンゲン菜の挽肉炒め もやしのピーナッツサラダ カリフラワーのゆずしょうゆ和え うずら豆	熱量 463kcal 蛋白質 18g 脂質 18g 炭水化物 54g カルシウム 32mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.、V. E.、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工エテンソ、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、塩化Ca、加工澱粉、貝Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・小麦・落花生・大豆・ごま・セラチン・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。