

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22日 (月)	タラフライ 出し巻き玉子 ツナとマカロニのガーリックソテー 小松菜のしば炒め 大豆と昆布の煮物 大根とハムのサラダ ブロッコリーのおろし醤油和え きのこ煮	熱量 489kcal 蛋白質 16g 脂質 21g 炭水化物 55g カルシウム 37mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(コチニール、カロチノイド色素)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース、ソルビット)、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、グリシン、くん液、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・さば・豚肉を含む)
9月23日 (火)	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24日 (水)	鰯の塩焼き 蒸し餃子 切干のソテー くずきりの白湯炒め 白菜の和風煮 ポテトサラダ もやしと揚げの和え物 福神漬	熱量 458kcal 蛋白質 16g 脂質 18g 炭水化物 56g カルシウム 116mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(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、V. B1、豆腐用凝固剤、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・さけ・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
9月25日 (木)	和風おろしチキンカツ 麻婆なす 牛蒡の韓国風炒め 高野豆腐のごま煮 ひじきと枝豆のソテー ほうれん草とコーンのサラダ カリフラワーの中華和え のり佃煮	熱量 482kcal 蛋白質 16g 脂質 23g 炭水化物 49g カルシウム 134mg 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.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、グリシン、グリセリン脂肪酸エステル、酒精、重曹、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・ゼラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
9月26日 (金)	あじの味噌焼き ささみフライ 蓮根の揚げ煮 きくらげとメンマのバターソテー こんにゃくとオクラの甘辛炒め 春雨の青じそ和え チンゲン菜のサウザンサラダ 黒豆	熱量 476kcal 蛋白質 14g 脂質 20g 炭水化物 57g カルシウム 46mg 食塩相当量 2.5g	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.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・りんご・鶏肉・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。