

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
10月6日 (月)	赤魚の葉味焼き 肉団子の南部焼き マカロニのオイスター炒め カリフラワーのタルタルソテー 蓮根のごま煮 春雨の中華サラダ 白菜の磯和え うぐいす豆	熱量 475kcal 蛋白質 17g 脂質 17g 炭水化物 60g カルシウム 61mg 食塩相当量 3.1g	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、スクラロース)、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、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、乳酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・魚醤(魚介類)・鶏肉・豚肉を含む)
10月7日 (火)	牛肉の柳川風 豆腐しんじょの甘酢あん チンゲン菜とさつま揚げの煮物 ひじきの甘辛炒め こんにゃくのバターソテー ビーフンのイタリアンサラダ もやしのピーナッツ和え つぼ漬け	熱量 467kcal 蛋白質 11g 脂質 22g 炭水化物 53g カルシウム 58mg 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(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、水酸化Ca、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・ごま・牛肉を含む)
10月8日 (水)	さわらの塩焼き 春巻き 切干大根の炒め煮 ブロッコリーの白湯炒め ほうれん草のインディアンソテー きくらげのツナマヨサラダ 長芋のゆずしょうゆ和え なすの揚げびたし	熱量 518kcal 蛋白質 19g 脂質 23g 炭水化物 55g カルシウム 197mg 食塩相当量 2.6g	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)、甘味料(ステビア、ソルビット、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、V. B1、加工澱粉、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・山芋・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
10月9日 (木)	鶏肉の焼肉炒め ちくわ磯辺揚げ 高野田楽 かぼちゃのポン酢炒め 大豆のケチャップソテー くずきりの高菜和え インゲンのごまサラダ かっぱ漬け	熱量 462kcal 蛋白質 20g 脂質 19g 炭水化物 50g カルシウム 56mg 食塩相当量 3.9g	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)、保存料(ソルビン酸K)、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(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、グリセリン脂肪酸エステル、ソルビット、トレハロース、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・大豆・ごま・もも・りんご・ゼラチン・鶏肉・牛肉を含む)
10月10日 (金)	あじフライ ミニハンバーグ じゃが芋のにんにく味噌炒め ごぼうとわかめの煮物 小松菜とカニカマのソテー スパゲティサラダ ブロッコリーのごま醤油和え 胡瓜ともずくの酢の物	熱量 485kcal 蛋白質 14g 脂質 20g 炭水化物 59g カルシウム 58mg 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、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(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、リン酸塩Na、V. B1、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・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。