

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13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	
10月14日 (火)	さばの塩焼き 鶏の唐揚げ 春雨のガーリックソテー 里芋の甘酢あんかけ ごぼうの鶏がら炒め カリフラワーのフレンチサラダ チンゲン菜とカニカマの和え物 オクラのごまマヨネーズ	熱量 469kcal 蛋白質 15g 脂質 21g 炭水化物 53g カルシウム 50mg 食塩相当量 2.9g	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、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、加工澱粉、酒精、炭酸Ca、乳酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・か・大豆・ごま・さば・りんご・ゼラチン・鶏肉を含む)
10月15日 (水)	肉じゃが あじ大葉フライ うの花炒り煮 小松菜の塩だれ炒め ブロッコリーの柚子ソテー マカロニのサウザンサラダ こんさい菜のからし和え 野沢菜漬	熱量 483kcal 蛋白質 15g 脂質 20g 炭水化物 57g カルシウム 75mg 食塩相当量 3.2g	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、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、水酸化Ca、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・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
10月16日 (木)	たらの味噌焼き がんものそぼろあんかけ スパゲティのチョレギ炒め 菜の花のマヨソテー 昆布ともやしの炒め煮 茄子の青じそ和え インゲンの梅肉和え 白花豆の甘煮	熱量 481kcal 蛋白質 17g 脂質 18g 炭水化物 59g カルシウム 28mg 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)、甘味料(ステビア、甘草、D-ソルビトール)、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、香料、V. B1、加工澱粉、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・りんご・鶏肉・豚肉を含む)
10月17日 (金)	ハムカツ かにシューマイ 切干大根とわかめの煮物 けんちん炒め くずきりとちくわのソテー ひじきの錦糸サラダ かぼちゃのごま和え わさび菜お浸し	熱量 470kcal 蛋白質 11g 脂質 20g 炭水化物 58g カルシウム 154mg 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)、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)、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、リン酸塩Na、V. B1、豆腐用凝固剤、くん液、ソルビトール、トハラース、加工澱粉、香辛料抽出物、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・E6・か・大豆・ごま・ゼラチン・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。