

# 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20日 (月)	いわし磯辺フライ 玉子ロール 高野豆腐とコーンの炒め物 大根とさつま揚げのソテー チンゲン菜のおかか煮 春雨の酢の物 玉葱とエリンギのポン酢和え 金時豆	熱量 482kcal 蛋白質 16g 脂質 19g 炭水化物 58g カルシウム 66mg 食塩相当量 2.9g	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)、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、キシロース、加工澱粉、香辛料抽出物、炭酸Ca、炭酸K、塩化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・りんご・牛肉を含む)
10月21日 (火)	鶏肉の生姜焼き 野菜かき揚げ 茄子としらたきの炒め煮 ごぼうのバターソテー くずきりのしその実炒め カリフラワーのマリネ 白菜の中華和え もろみオクラ	熱量 453kcal 蛋白質 13g 脂質 22g 炭水化物 49g カルシウム 77mg 食塩相当量 2.8g	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)、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、膨張剤、香料、V. B1、水酸化Ca、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・大豆・ごま・鶏肉を含む)
10月22日 (水)	あじの梅焼き 水餃子 ビーフンの韓国風味炒め ひじきと椎茸の煮物 ピーマンとコーンのソテー じゃが芋のタルタルサラダ きくらげと揚げの和え物 たくあん	熱量 450kcal 蛋白質 14g 脂質 18g 炭水化物 56g カルシウム 45mg 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)、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、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・大豆・ごま・りんご・鶏肉・豚肉を含む)
10月23日 (木)	とんかつ 巾着の煮物 マカロニのケチャップ炒め ほうれん草のオリーブソテー インゲンのみそ煮 蓮根の青じそサラダ もやしのゆかり和え 昆布佃煮	熱量 491kcal 蛋白質 18g 脂質 21g 炭水化物 57g カルシウム 98mg 食塩相当量 3.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、紅麴)、発色剤(亜硝酸Na)、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、グリセリン脂肪酸エステル、ソルビット、トレハロース、シロップ、加工澱粉、酵素、酒精、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・さば・鶏肉・豚肉を含む)
10月24日 (金)	さばの照焼き 肉団子の中華あんかけ かぼちゃとわかめの煮物 切干の高菜炒め 大豆のコンソメソテー 小松菜のピーナッツサラダ 長芋のおろし醤油和え ゆば風こんにゃくの酢みそ和え	熱量 477kcal 蛋白質 20g 脂質 20g 炭水化物 52g カルシウム 119mg 食塩相当量 3.5g	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.C.V.E.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、V. B1、ソルビット、トレハロース、加工澱粉、香辛料抽出物、次亜塩素酸Na、酒精、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・ごま・さば・山芋・ゼラチン・魚醬(魚介類)、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。