

# 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
1月12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	
1月13日 (火)	ハムカツ 水餃子 茄子としらたきの炒め煮 ごぼうのしば炒め 菜の花のガーリックソテー ひじきのシーザーサラダ カリフラワーのゆずしょうゆ和え つぼ漬け	熱量 467kcal 蛋白質 10g 脂質 22g 炭水化物 54g カルシウム 49mg 食塩相当量 3.1g	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)、発色剤(亜硝酸Na)、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、乳化剤、香料、V. B1、水酸化Ca、くん液、ソルビット、トレハロース、リン酸塩Na、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・鶏肉・豚肉を含む)
1月14日 (水)	たらの味噌焼き 牛肉コロッケ きんぴられんこん こんにゃくのバターソテー マカロニの中華炒め ポテトサラダ チンゲン菜の白和え オクラと湯葉のお浸し	熱量 466kcal 蛋白質 15g 脂質 19g 炭水化物 55g カルシウム 45mg 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、カラメル色素)、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、リン酸塩Na、V. B1、グリシン、ミウバン、塩化Ca、酵素、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉・
1月15日 (木)	鶏肉のタルタルソテー ちくわの磯辺揚げ ほうれん草と高野の煮物 大豆のオリーブソテー 長芋の白湯炒め スパゲティの韓国風味サラダ もやしとメンマのごま和え きのこ煮	熱量 501kcal 蛋白質 20g 脂質 20g 炭水化物 56g カルシウム 82mg 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)、甘味料(スクロース)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、V. B1、トレハロース、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、重曹、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・山芋・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
1月16日 (金)	ブリの照焼き ミニハンバーグ かぼちゃのオーロラソテー ピーマンの卵炒め インゲンのみそ煮 春雨のイタリアンサラダ 小松菜とカニカマの酢の物 うぐいす豆	熱量 464kcal 蛋白質 15g 脂質 17g 炭水化物 59g カルシウム 32mg 食塩相当量 3.1g	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)、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、リン酸塩Na、V. B1、加工澱粉、酒精、酢酸、炭酸Ca、乳酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・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。