

# 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	原材料アレルゲン表示
1月19日 (月)	とんかつ 野菜角煮の炊き合わせ チンゲン菜とさつま揚げの中華煮 ビーフンのコンソメ炒め 湯豆腐 ピーマンのナムル しらたきとオクラの和え物 桜漬け	熱量 496kcal 蛋白質 15g 脂質 24g 炭水化物 52g カルシウム 69mg 食塩相当量 3.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、加ロノイド色素、ラック色素、紅麹)、甘味料(スクロース、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、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、豆腐用凝固剤、水酸化Ca、キシロース、トレハロース、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
1月20日 (火)	たらのごま風味焼き 春巻き ツイストマカロニの白湯炒め ひじきのチョレギ煮 長芋のマヨソテー 菜の花のサウザンサラダ もやしのゆかり和え 昆布豆	熱量 475kcal 蛋白質 17g 脂質 19g 炭水化物 56g カルシウム 63mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(加ロノイド色素、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、乳化剤、V. B1、ソルヒット、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・山芋・ゼラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
1月21日 (水)	鶏じやが 海老シューマイ 切干とグリンピースのソテー <sup>1</sup> 小松菜のツナ炒め かぼちゃとわかめの煮物 大根とカニカマのサラダ 茄子のピーナッツ和え 野沢菜漬	熱量 495kcal 蛋白質 14g 脂質 22g 炭水化物 57g カルシウム 135mg 食塩相当量 3.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、紅麹)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.E.)、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、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・落花生・エビ・カニ・大豆・ごま・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
1月22日 (木)	ホッケの薬味焼き 麻婆豆腐 うの花炒り煮 くずきりの生姜炒め じゃが芋のガーリックソテー きくらげの明太子サラダ ブロッコリーの和風和え しめじと胡瓜の酢の物	熱量 460kcal 蛋白質 14g 脂質 20g 炭水化物 53g カルシウム 42mg 食塩相当量 3.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、加ロノイド色素、コチニール)、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、安定剤、香辛料抽出物、酒精、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)
1月23日 (金)	豚肉の甘辛炒め 野菜天ぷら ごぼうのそぼろ煮 大豆のケチャップソテー 白菜の味噌炒め インゲンのポン酢マヨサラダ こんにゃくのごま和え わさび菜お浸し	熱量 478kcal 蛋白質 14g 脂質 22g 炭水化物 54g カルシウム 71mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、加ロノイド色素)、保存料(ソルビン酸K)、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、膨張剤、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、トレハロース、ヨウハク、加工澱粉、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り出し、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。