

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
9月14日 (月)	サイコロハムと玉葱のごま炒め たまごロール ひじき煮 くずきりのツナ炒め ブロッコリーのオリーブソテー かぼちゃの辛子マヨサラダ 水菜のおろし醤油和え しば漬け	熱量 499kcal 蛋白質 12g 脂質 24g 炭水化物 56g カルシウム 91mg 食塩相当量 3.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト)、甘味料(ステビア、ソルビット、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、V. B1、ソルビット、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、水酸化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・牛肉を含む)
9月15日 (火)	たらの梅焼き 肉団子の中華あんかけ 切干大根煮 じゃが芋の白湯ソテー けんちん炒め しらたきのシーザーサラダ ほうれん草ののり和え 揚げと胡瓜の酢の物	熱量 461kcal 蛋白質 18g 脂質 16g 炭水化物 58g カルシウム 156mg 食塩相当量 3.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト、カラメル色素)、保存料(ポリリン)、甘味料(アセスルファムK、ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、水酸化Ca、塩化Mg、豆腐用凝固剤、加工澱粉、香辛料抽出物、次亜塩素酸Na、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
9月16日 (水)	鶏肉の焼肉炒め 海老しんじょの天ぷら さつま揚げときくらげの煮物 大豆のコンソメソテー もやしの韓国風炒め 小松菜とわかめのごまサラダ ビーフンとオクラの青じそ和え 黒豆	熱量 480kcal 蛋白質 17g 脂質 19g 炭水化物 57g カルシウム 93mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト、紅麹)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、キシロース、グリシン、トレハロース、加工澱粉、貝Ca、酢酸Na、炭酸Ca、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・エビ・大豆・ごま・さば・もも・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
9月17日 (木)	あじの塩焼き なすの肉はさみ天ぷら 牛蒡のそぼろ煮 インゲンのタルタルソテー カリフラワーの生姜炒め ペンネの中華サラダ 長芋のゆかり和え 昆布佃煮	熱量 474kcal 蛋白質 15g 脂質 16g 炭水化物 64g カルシウム 39mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト)、甘味料(スクラロース、ステビア、甘草)、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、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、ソルビット、香辛料抽出物、酒精、酢酸、pH調整剤 (一部に卵・小麦・大豆・ごま・山芋・鶏肉・豚肉を含む)
9月18日 (金)	チキン竜田揚げ 麻婆豆腐 マカロニとマッシュルームのソテー ピーマンのソース炒め チンゲン菜とカニカマの煮物 大根とハムのサラダ うまい菜とメンマの和え物 つぼ漬け	熱量 485kcal 蛋白質 17g 脂質 19g 炭水化物 59g カルシウム 66mg 食塩相当量 3.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト、コチニール、紅麹)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(スクラロース、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、リン酸塩Na、V. B1、安定剤、ポリリン酸Na、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に卵・小麦・カニ・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。