

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26日 (月)	サイコロハムと玉葱のごま炒め 揚げ出し豆腐 大豆のケチャップ煮 ひじきの甘辛炒め こんにゃくとピーマンのソテー 明太子スパゲティサラダ もやしの錦糸和え しば漬	熱量 523kcal 蛋白質 16g 脂質 24g 炭水化物 58g カルシウム 57mg 食塩相当量 3.7g	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)、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、香料、リン酸Na、V. B1、ソルビット、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、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・牛肉を含む)
10月27日 (火)	ホッケの塩焼き 肉団子の中華あんかけ さつま揚げときくらげの煮物 カリフラワーの生姜炒め インゲンのタルタルソテー 大根とハムのサラダ チンゲン菜のかつお風味和え もろきゅう	熱量 452kcal 蛋白質 15g 脂質 18g 炭水化物 55g カルシウム 51mg 食塩相当量 3.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、コチニール)、発色剤(亜硝酸Na)、保存料(ソルビン酸K)、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、香料、リン酸Na、V. B1、キシロース、加工澱粉、香辛料抽出物、次亜塩素酸Na、酒精、炭酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・セラチン・魚醤(魚介類)・鶏肉・豚肉を含む)
10月28日 (水)	牛肉のすき焼き風 ちくわの磯辺揚げ かぼちゃとメンマの煮物 春雨のにんにく炒め レンコンのバターソテー 長芋の韓国風味サラダ ほうれん草ののり和え うぐいす豆	熱量 479kcal 蛋白質 13g 脂質 21g 炭水化物 57g カルシウム 60mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト、紅麹)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(次亜硫酸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Na、V. B1、豆腐用凝固剤、水酸化Ca、トレハロース、ミョウバン、加工澱粉、炭酸Ca、乳酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・かき・大豆・ごま・山芋・牛肉を含む)
10月29日 (木)	たらの薬味焼き 水餃子 ペンのオリーブソテー くずきりのツナ炒め じゃが芋の土佐煮 小松菜のごまサラダ ブロッコリーの和風ドレッシング和え 昆布佃煮	熱量 463kcal 蛋白質 17g 脂質 17g 炭水化物 57g カルシウム 29mg 食塩相当量 3.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、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、香料、V. B1、ソルビット、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・りんご・鶏肉・豚肉を含む)
10月30日 (金)	チキン竜田揚げ かにシューマイ 牛蒡のそぼろ炒め煮 白菜のソース炒め 切干と枝豆のソテー うまい菜のサウザンサラダ ビーフンとオクラの青じそ和え 味付きめかぶ	熱量 471kcal 蛋白質 13g 脂質 21g 炭水化物 54g カルシウム 148mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト、紅麹)、甘味料(スクラロース、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、乳化剤、香料、V. B1、ポリリン酸Na、加工澱粉、香辛料抽出物、pH調整剤 (一部に卵・小麦・かに・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。