

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
11月2日 (月)	赤魚の味噌焼き 野菜かき揚げ ごぼうの塩だれ炒め くずきりと舞茸のソテー ほうれん草のコンソメ煮 ひじきのごまサラダ インゲンのボン酢マヨ和え 桜漬け	熱量 450kcal 蛋白質 12g 脂質 18g 炭水化物 57g カルシウム 80mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラチノイド、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.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、香料、V. B1、加工澱粉、酒精、香辛料抽出物、pH調整剤(一部に卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉を含む)
11月3日 (火)	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	
11月4日 (水)	グラタン風フライ 麻婆豆腐 マカロニのケチャップソテー 白菜とメンマの炒め物 蓮根の生姜煮 ピーマンとしらたきのサラダ 菜の花のゆずしょうゆ和え 長芋のわさび醤油	熱量 501kcal 蛋白質 11g 脂質 23g 炭水化物 59g カルシウム 58mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、アノール、カラチノイド)、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、リン酸架橋澱粉、くん液、加工澱粉、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・E1・大豆・ごま・山芋・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
11月5日 (木)	豚肉のスタミナ焼き コーンコロケ 切干大根とちくわの炒め物 じゃが芋のバターソテー 小松菜とマッシュルームの煮物 卵サラダ カリフラワーの高菜和え 黒豆	熱量 493kcal 蛋白質 17g 脂質 20g 炭水化物 57g カルシウム 117mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラチノイド、カラメル色素)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸化防止剤、香料、剤(V.C.)、酸味料、V. B1、グリシン、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸Na、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
11月6日 (金)	あじの照焼き ミニハンバーグ ビーフンの韓国風味炒め チンゲン菜のオーロラソテー わかめと高野の煮物 かぼちゃのイタリアンサラダ もやしとツナの和え物 なすの揚げびたし	熱量 464kcal 蛋白質 17g 脂質 19g 炭水化物 53g カルシウム 59mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラチノイド、カラメル色素)、甘味料(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、香料、リン酸塩Na、V. B1、加工澱粉、酒精、重曹、酢酸、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・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。