

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18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	
9月19日 (火)	いかと彩り野菜のカツ 蒸し餃子 切干大根の中華炒め ふかし芋 スパゲティのバジルソテー 卵サラダ 小松菜のゆかり和え 生姜高菜	熱量 456kcal 蛋白質 14g 脂質 14g 炭水化物 65g カルシウム 186mg 食塩相当量 3.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、ウコン、カラメル、クチナシ、紅花色素)、甘味料(スクラロース)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、酒精、ソルビット、香辛料抽出物、酸味料、乳化剤、香料、苦味料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・いか・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)
9月20日 (水)	豚肉のしゃぶしゃぶ風 野菜コロッケ ごぼうコーンソテー 春雨のそぼろ炒め ほうれん草のおかか煮 もやしの明太子サラダ ひじきと枝豆の中華和え オクラと湯葉のお浸し	熱量 479kcal 蛋白質 16g 脂質 21g 炭水化物 53g カルシウム 86mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、コチニール)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、香辛料抽出物、V. B1、グリシン、酒精、酸味料、乳化剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・豚肉・牛肉・りんごを含む)
9月21日 (木)	あじのちゃんちゃん焼き風 だし巻き玉子 かぼちゃとマッシュルームのソテー 茄子の甘煮 ペンのソース炒め おはぎ(加熱しないで下さい) 胡瓜とメンマの和え物 黒豆	熱量 428kcal 蛋白質 16g 脂質 16g 炭水化物 51g カルシウム 35mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、甘味料(ステビア、ソルビット、甘草)、増粘剤(グァーガム)、糊料(ヒドロキシプロピルメチルセルロース)、加工澱粉、酵素、V. B1、酒精、グリシン、トレハロース、香辛料抽出物、酸味料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む)
9月22日 (金)	バーベキューハンバーグ さばの竜田揚げ ブロッコリーとさつま揚げの炒め物 里芋の煮っころがし 高野のごまみそかけ チンゲン菜のピーナッツサラダ キャベツのザーサイ和え かつぱ漬	熱量 441kcal 蛋白質 18g 脂質 18g 炭水化物 49g カルシウム 150mg 食塩相当量 3.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル、ココア)、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(キサンタン)、安定剤(増粘多糖類)、V. B1、トレハロース、加工澱粉、香辛料抽出物、重曹、炭酸Ca、乳酸Ca、凝固剤、酸味料、乳化剤、リン酸塩(Na)、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・落花生・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。