

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2日 (月)	肉団子のすき焼き風煮 いか入り磯辺フライ 大豆のケチャップ煮 茄子のごま醤油炒め 大根とさつま揚げのソテー スパゲティサラダ チンゲン菜ののり和え ゆば風こんにゃくの酢みそ和え	熱量 430kcal 蛋白質 15g 脂質 18g 炭水化物 49g カルシウム 97mg 食塩相当量 3.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、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(加工澱粉、増粘多糖類)、酵素、V. B1、ソルビット、トレハロース、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸、炭酸Ca、凝固剤、水酸化Ca、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、リン酸塩(Na)、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・いか・ごま・鶏肉・豚肉・りんごを含む)
10月3日 (火)	さばの塩焼き 鶏唐揚げ ひじきの炒り煮 ビーフンのソース炒め 長芋とピーマンのソテー きくらげの明太子サラダ 小松菜の白和え 昆布豆	熱量 456kcal 蛋白質 15g 脂質 22g 炭水化物 50g カルシウム 95mg 食塩相当量 2.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル、コチニール)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、V. B1、ソルビット、ポリリン酸Na、加工澱粉、香辛料抽出物、凝固剤、水酸化Ca、酸味料、膨張剤、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・やまいも・りんごを含む)
10月4日 (水)	牛肉の七味焼き 枝豆がんもの含め煮 ペンネとウインナーのソテー 切干の鶏がら炒め じゃが芋のごま煮 もやしのフレンチサラダ インゲンの和風ドレッシング和え しば漬け	熱量 432kcal 蛋白質 14g 脂質 20g 炭水化物 46g カルシウム 118mg 食塩相当量 3.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(野菜色素)、発色剤(亜硝酸Na)、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(加工澱粉、キサンタン)、V. B1、グルコン酸鉄、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、凝固剤、酸味料、リン酸塩(Na)、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉・りんごを含む)
10月5日 (木)	白身魚の天ぷら しんじょの中華あんかけ 高野田楽 ほうれん草のコンソメ炒め ごぼうのオリーブソテー 玉葱とエリンギのポン酢和え 根菜サラダ 油揚げと胡瓜の酢の物	熱量 446kcal 蛋白質 16g 脂質 19g 炭水化物 50g カルシウム 95mg 食塩相当量 3.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、ウコン、カラメル)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、カゼインNa、V. B1、酒精、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、重曹、酢酸Na、炭酸Ca、凝固剤、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)
10月6日 (金)	メンチカツ 水餃子 かぼちゃとちくわの炒め物 くずきりとカニカマのソテー 蓮根とわかめの生姜煮 菜の花のオーロラサラダ ブロッコリーのゆかり和え きのこ煮	熱量 461kcal 蛋白質 14g 脂質 23g 炭水化物 46g カルシウム 42mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(フラボノイド、カロチノイド、カラメル、紅麹)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、漂白剤(亜硫酸塩)、酸化防止剤(V. C)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、V. B1、ミョウバン、加工澱粉、炭酸Ca、酸味料、乳化剤、香料、苦味料、リン酸塩(Na)、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・かに・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。