

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
8月19日 (月)	タラフライ 麻婆豆腐 れんこんの生姜炒め 長芋とわかめの煮物 ブロッコリーのガーリックソテー 菜の花の中華サラダ 素麺の青じそ和え 味付めかぶ	熱量 482kcal 蛋白質 14g 脂質 20g 炭水化物 58g カルシウム 63mg 食塩相当量 3.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、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、香料、リン酸塩Na、安定剤、V. B1、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・山芋・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
8月20日 (火)	バーベキューハンバーグ ミニオムレツ 牛蒡とピーマンの高菜炒め 大根のツナソテー 春雨の梅煮 インゲンのごまサラダ 白菜の韓国風味和え 福神漬	熱量 468kcal 蛋白質 13g 脂質 18g 炭水化物 61g カルシウム 114mg 食塩相当量 3.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素、カラメル色素、コア)、保存料(ソルビン酸K)、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(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、リン酸塩Na、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、pH調整剤、安定剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
8月21日 (水)	さばのみりん焼き 鶏のから揚げ 茄子のケチャップ炒め 高野田楽 くずきりとオクラのソテー カリフラワーの明太子サラダ じゃが芋のピーナッツ和え しろ菜のわさび醤油	熱量 491kcal 蛋白質 18g 脂質 22g 炭水化物 51g カルシウム 60mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素、カラメル色素、コチニール)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(次亜硫酸Na)、酸化防止剤(V.C.、V.E.)、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、レシチン、V. B1、グリセリン脂肪酸エステル、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、重曹、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・ごま・さば・りんご・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
8月22日 (木)	鶏肉のフレンチ炒め ちくわ磯辺揚げ かぼちゃとふきの煮物 豆腐のねぎあんかけ ほうれん草のバターソテー 切干のシーザーサラダ しらたきの和風ドレッシング和え たくあん	熱量 483kcal 蛋白質 19g 脂質 19g 炭水化物 56g カルシウム 148mg 食塩相当量 3.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素)、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、膨張剤、乳化剤、香料、豆腐用凝固剤、V. B1、グルコン酸鉄、くん液、ソルビット、トレハロース、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、乳酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・りんご・鶏肉を含む)
8月23日 (金)	ホッケのごま風味焼き 揚げ餃子 ペンネのインディアンソテー きくらげの卵炒め 小松菜の煮びたし もやしのゆかり和え ひじきのマヨサラダ しば漬け	熱量 458kcal 蛋白質 15g 脂質 17g 炭水化物 59g カルシウム 64mg 食塩相当量 3.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素、カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、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・セラチン・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。