

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10日 (月)	生姜焼きハンバーグ 揚げしんじょ ごぼうの塩だれ炒め 大豆と昆布の煮物 小松菜の中華ソテー ビーフンのフレンチサラダ 角こんにゃくのわさび和え かつぱ漬	熱量 468kcal 蛋白質 12g 脂質 21g 炭水化物 55g カルシウム 98mg 食塩相当量 3.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素)、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、香料、リン酸塩Na、V. B1、水酸化Ca、安定剤、トレハロース、加工澱粉、貝Ca、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・大豆・オレンジ・ごま・りんご・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
11月11日 (火)	さばの塩焼き 野菜コロッケ 椎茸と高野の煮物 きくらげとウインナーのソテー かぼちゃのごま炒め 卵サラダ 白菜の高菜和え 福神漬	熱量 472kcal 蛋白質 12g 脂質 22g 炭水化物 53g カルシウム 72mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素)、発色剤(亜硝酸Na)、保存料(ソルビン酸K)、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、リン酸塩Na、V. B1、グリシン、グリセリン脂肪酸エステル、ソルビット、酵素、香辛料抽出物、酒精、重曹、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉を含む)
11月12日 (水)	豚肉のしぐれ煮 えびカツ マカロニのインディアンソテー 長芋の和風炒め れんこんのみそ煮 ブロッコリーのオーロラサラダ 菜の花のかつお風味和え 野沢菜昆布	熱量 483kcal 蛋白質 16g 脂質 23g 炭水化物 51g カルシウム 48mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素、カラメル色素、紅麴)、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、V. B1、水酸化Ca、グリシン、加工澱粉、酒精、酢酸Na、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・山芋・イカ・エビを含む)
11月13日 (木)	白身魚の天ぷら 肉シューマイ 茄子のけんちん煮 もやしのにんにく炒め じゃが芋とマッシュルームのソテー ペンのしょうがクリームサラダ 切干の青じそ和え もろきゅう	熱量 510kcal 蛋白質 16g 脂質 24g 炭水化物 55g カルシウム 109mg 食塩相当量 3.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素、カラメル色素、紅麴、ラック)、保存料(ソルビン酸K)、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、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・さば・鶏肉・豚肉を含む)
11月14日 (金)	チキンステーキ ミニオムレツ くずきりチャップチェ インゲンのケチャップソテー チンゲン菜のしば炒め カリフラワーのイタリアンサラダ ピーマンのナムル オクラの明太子和え	熱量 470kcal 蛋白質 15g 脂質 19g 炭水化物 57g カルシウム 53mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素、コチニール)、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、酒精、酢酸、水酸化Ca、炭酸Na、炭酸水素Na、pH調整剤(一部に卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)

【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。