

# 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                                                                                                                                                                                  |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4月8日<br>(月)  | みそメンチカツ<br>出し巻き玉子<br>牛蒡のそぼろ煮<br>切干のバターソテー<br>大豆ともやしの炒め物<br>カリフラワーの明太子サラダ<br>菜の花のかつお風味和え<br>レタスとカニカマの酢の物           | 熱量 480kcal<br>蛋白質 16g<br>脂質 21g<br>炭水化物 57g<br>カルシウム 127mg<br>食塩相当量 3.1g | 調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、コチニール、カロチノイド色素、紅麴)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、タマリンド)、甘味料(ステビア、甘草)、加工デンプン、グリシン、V. B1、L-アルギニン、香辛料抽出物、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・牛肉・セラチンを含む)                  |
| 4月9日<br>(火)  | さばのみりん焼き<br>梅ささみフライ<br>きくらげと高野豆腐の煮物<br>ビーフンとマッシュルームのソテー<br>ピーマンのソース炒め<br>インゲンのポン酢マヨサラダ<br>キャベツのザーサイ和え<br>ジャーマンポテト | 熱量 443kcal<br>蛋白質 17g<br>脂質 22g<br>炭水化物 42g<br>カルシウム 65mg<br>食塩相当量 2.7g  | 調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、カラメル色素、コチニール)、発色剤(亜硫酸Na)、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)、加工デンプン、貝Ca、レシチン、V. B1、くん液、加工デンプン、香辛料抽出物、重曹、炭酸Ca、香料、酸味料、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)     |
| 4月10日<br>(水) | 鶏肉と玉葱の黒ごま炒め<br>海鮮シューマイ<br>マカロニのインディアンソテー<br>里芋の煮っころがし<br>ブロッコリーの甘酢炒め<br>白菜のごまサラダ<br>長芋の和え物<br>高菜漬                 | 熱量 445kcal<br>蛋白質 17g<br>脂質 19g<br>炭水化物 48g<br>カルシウム 52mg<br>食塩相当量 3.1g  | 調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素)、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.、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)、酒精、V. B1、グリシン、ソルビット、香辛料抽出物、香料、酸味料、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・エビ・カニ・大豆・ごま・山芋・さば・鶏肉・豚肉・セラチンを含む) |
| 4月11日<br>(木) | タラフライ<br>巾着とかぼちゃの煮物<br>春雨とぜんまいの炒め物<br>小松菜のケチャップソテー<br>こんにゃくとツナの炒り煮<br>大根の和風サラダ<br>ピーマンのからし和え<br>昆布豆               | 熱量 438kcal<br>蛋白質 15g<br>脂質 20g<br>炭水化物 46g<br>カルシウム 104mg<br>食塩相当量 3.3g | 調味料(アミノ酸等)、着色料(フラボノイド、カロチノイド、カラメル色素)、酸化防止剤(V.C.、ローズマリー抽出物、V.E.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、甘味料(ステビア、甘草)、V. B1、酒精、グリセリン脂肪酸エステル、ソルビット、加工デンプン、香辛料抽出物、酸味料、香料、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんごを含む)      |
| 4月12日<br>(金) | 豚肉のタルタルソテー<br>野菜かき揚げ<br>蓮根のけんちん煮<br>オクラとひじきの中華炒め<br>粉ふき芋<br>スパゲティサラダ<br>ほうれん草ののり和え<br>なすの揚げびたし                    | 熱量 455kcal<br>蛋白質 13g<br>脂質 23g<br>炭水化物 46g<br>カルシウム 67mg<br>食塩相当量 2.6g  | 調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、クチナン色素)、甘味料(ステビア、甘草、スクロース)、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)、酵素、V. B1、ミヨウバン、加工デンプン、香辛料抽出物、酸味料、膨張剤、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・セラチンを含む)            |

【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。