

# 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
5月6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	
5月7日 (火)	ホッケの塩焼き 揚げ餃子 こんにゃくと里芋の味噌かけ レンコンのガーリックソテー 茄子の生姜煮 マカロニのイタリアンサラダ 水菜のポン酢和え オクラのごまマヨネーズ	熱量 461kcal 蛋白質 14g 脂質 18g 炭水化物 58g カルシウム 88mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(フラボノイド、カラメル色素)、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.、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、V. B1、酒精、ソルビット、ヨウバン、加工デンプン、香辛料抽出物、酸味料、乳化剤、香料、凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
5月8日 (水)	豚肉のしゃぶしゃぶ風 枝豆がんもの含め煮 きくらげの卵としじ パプリカとひじきの中華炒め かぼちゃと挽肉のオリーブソテー ブロッコリーのナムル もやしのゆずしょうゆ和え うぐいす豆	熱量 493kcal 蛋白質 19g 脂質 20g 炭水化物 57g カルシウム 62mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(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)、V. B1、香辛料抽出物、酒精、乳酸Ca、酸味料、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・ゼラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
5月9日 (木)	さばの照焼き ひれかつ 大豆と切干の煮物 チンゲン菜のオイスター炒め 春雨とちくわのソテー インゲンのタルタルサラダ 胡瓜と長芋の酢の物 つぼ漬け	熱量 486kcal 蛋白質 18g 脂質 21g 炭水化物 55g カルシウム 108mg 食塩相当量 3.6g	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)、甘味料(ステビア、甘草、スクロース)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、V. B1、ソルビット、ホリリン酸Na、加工デンプン、香辛料抽出物、酒精、酸味料、乳化剤、香辛料抽出物、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・さば・山芋・魚介類・りんご・豚肉を含む)
5月10日 (金)	チキンステーキ 野菜かき揚げ チンゲン菜とごぼうの炒め物 豆腐のかに風味あんかけ じゃがピースソテー カリフラワーのサウザンサラダ 白菜の磯和え ずいき	熱量 468kcal 蛋白質 17g 脂質 22g 炭水化物 48g カルシウム 58mg 食塩相当量 3g	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、クチナン、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、V. B1、酒精、グリシン、加工デンプン、香辛料抽出物、水酸化Ca、炭酸Ca、淡彩水素Na、膨張剤、香料、酸味料、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・かご・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。