

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12日 (月)	チキンカツ ミニオムレツ 切干とちくわの炒め煮 ほうれん草のバターソテー ツナとひじきの炒め物 くずきりの高菜和え 菜の花の青じそサラダ 桜漬け	熱量 481kcal 蛋白質 16g 脂質 21g 炭水化物 55g カルシウム 154mg 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)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、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、V. B1、グリシン、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉を含む)
5月13日 (火)	さばの照焼き ささみフライ 椎茸と高野の煮物 ツイストマカロニの和風おろし炒め 長芋のガーリックソテー インゲンのタルタルサラダ こんにやくとエリンギの和え物 なます	熱量 490kcal 蛋白質 18g 脂質 19g 炭水化物 59g カルシウム 53mg 食塩相当量 2.8g	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、スクラロース)、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、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、水酸化Ca、炭酸Ca、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・山芋・りんご・鶏肉を
5月14日 (水)	バーベキューハンバーグ えびカツ きんぴられんこん 白菜のケチャップソテー なすの煮物 きくらげとオクラの中華サラダ もやしのおろし醤油和え のり佃煮	熱量 457kcal 蛋白質 13g 脂質 18g 炭水化物 58g カルシウム 85mg 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、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、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、乳化剤、リン酸塩Na、V. B1、安定剤、トハラース、ミョウバン、加工澱粉、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・苺・E.E.・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
5月15日 (木)	メバルの味噌焼き 野菜角煮の炊き合わせ ペンネとウインナーのソテー ごぼうの土佐煮 小松菜のマヨ炒め 角切りサラダ ブロッコリーの和風ドレッシング和え うぐいす豆	熱量 452kcal 蛋白質 15g 脂質 17g 炭水化物 57g カルシウム 68mg 食塩相当量 3.1g	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)、発色剤(亜硝酸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)、酸味料、リン酸塩Na、V. B1、グルコン酸鉄、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・豚肉・牛肉を含む)
5月16日 (金)	豚肉と玉葱のソース炒め 白身魚の梅しそフライ ビーフンの韓国風味炒め かぼちゃとカニカマのソテー チンゲン菜の信田煮 大豆とわかめのフレンチサラダ カリフラワーのからし和え 福神漬	熱量 478kcal 蛋白質 16g 脂質 22g 炭水化物 51g カルシウム 44mg 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、紅麴)、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、V. B1、豆腐用凝固剤、加工澱粉、香辛料抽出物、炭酸Na、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・さば・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。