

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	原材料アレルゲン表示
5月19日 (月)	赤魚の塩焼き 揚げシューマイ 茄子のけんちん煮 インゲンのオリーブソテー 蓮根のコンソメ炒め ペンのサラダ もやしとしその実和え 白花豆の甘煮	熱量 451kcal 蛋白質 14g 脂質 20g 炭水化物 51g カルシウム 30mg 食塩相当量 2.5g	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、D-ソルビトール、スクラロース)、漂白剤(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、V. B1、豆腐用凝固剤、ソルビット、ミウバン、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・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
5月20日 (火)	鶏肉のねぎ味噌焼き ちくわの磯辺揚げ 高野豆腐の炊き合わせ カリフラワーの生姜炒め ほうれん草のガーリックソテー 長芋のサウザンサラダ くずきりと揚げのしば和え わさび菜おひたし	熱量 476kcal 蛋白質 20g 脂質 19g 炭水化物 53g カルシウム 89mg 食塩相当量 3.5g	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.)、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、豆腐用凝固剤、グリセリン脂肪酸エステル、トハラース、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、重曹、炭酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・山芋・鶏肉を含む)
5月21日 (水)	白身魚天ぷら たまごロール さつま揚げときくらげの煮物 大根のそぼろ炒め チンゲン菜のソテー ビーフンの明太子サラダ 水菜のゆかり和え 高菜漬	熱量 461kcal 蛋白質 12g 脂質 23g 炭水化物 49g カルシウム 87mg 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、コチニール)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、ソルビット、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、V. B1、キシロース、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・豚肉・牛肉を含む)
5月22日 (木)	肉団子の酢豚風 野菜コロッケ ごぼうのフレンチソテー じゃが芋と昆布の煮物 かぼちゃのごま炒め 春雨とパプリカのシーザーサラダ 小松菜のポン酢マヨ和え たくあん	熱量 502kcal 蛋白質 10g 脂質 25g 炭水化物 57g カルシウム 99mg 食塩相当量 3.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(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. 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、香料、V. B1、くん液、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・鶏肉を含む)
5月23日 (金)	さわらの照焼き 麻婆豆腐 ツイストマカロニの白湯炒め 大豆のみそ煮 ブロッコリーの柚子ソテー 菜の花のピーナッツサラダ しらたきとオクラの青じそ和え くらげ酢	熱量 451kcal 蛋白質 23g 脂質 17g 炭水化物 49g カルシウム 66mg 食塩相当量 3.7g	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)、漂白剤(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、香料、V. B1、水酸化Ca、安定剤、ミウバン、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・小麦・大豆・落花生・ごま・セラチン・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。