

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 |
|--------------|---|--|---|
| 4月13日 (月) | メンチカツ 巾着の煮物 ごぼうの白湯炒め 大根とさつま揚げのソテー 高野豆腐のごま煮 人参としらたきのシーザーサラダ 白菜の酢みそ和え つぼ漬け | 熱量 489kcal 蛋白質 14g 脂質 23g 炭水化物 53g カルシウム 129mg 食塩相当量 3.1g | 調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、保存料(ポリリン)、甘味料(アセスルファムK、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)、膨張剤、乳化剤、香料、酸味料、V. B1、水酸化Ca、アルギニン、グリセリン脂肪酸エステル、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・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む) |
| 4月14日 (火) | あじの梅焼き 春巻き 茄子の炒め煮 小松菜のオリーブソテー ビーフンとウインナーの炒め物 カリフラワーのオーロラサラダ インゲンの和風ドレッシング和え 黒豆 | 熱量 446kcal 蛋白質 15g 脂質 20g 炭水化物 49g カルシウム 40mg 食塩相当量 3.1g | 調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、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(エリソルビン酸Na)、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、塩化Mg、ソルビット、加工澱粉、酵素、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・りんご・鶏肉・豚肉を含む) |
| 4月15日 (水) | 鶏肉の韓国風味炒め 海老しんじょの天ぷら ひじき入りうの花 ブロッコリーのソース炒め 蓮根とコーンのバターソテー チンゲン菜のフレンチサラダ 春雨とカニカマの和え物 しその実なめこ | 熱量 459kcal 蛋白質 15g 脂質 20g 炭水化物 51g カルシウム 76mg 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、紅麹)、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、膨張剤、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、グリシン、ソルビット、トハラース、ミヨハシ、加工澱粉、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・エビ・カニ・大豆・ごま・さば・セラチン・鶏肉・豚肉を含む) |
| 4月16日 (木) | メバルの味噌焼き 鶏唐揚げ じゃが芋の塩だれ炒め ほうれん草の中華煮 切干とオクラのガーリックソテー マカロニサラダ もやしのピーナッツ和え くらげ酢 | 熱量 460kcal 蛋白質 17g 脂質 18g 炭水化物 54g カルシウム 127mg 食塩相当量 4g | 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(次亜硫酸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、膨張剤、香料、V. B1、セルロース、ミヨハシ、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・落花生・大豆・ごま・りんご・セラチン・鶏肉・豚肉を含む) |
| 4月17日 (金) | サイコロハムのバーベキュー焼き 厚焼玉子 けんちん炒め くずきりと舞茸のソテー 菜の花のコンソメ煮 ピーマンの辛子マヨサラダ かぼちゃの生姜醤油和え ゆば風こんにゃくの甘酢和え | 熱量 493kcal 蛋白質 14g 脂質 23g 炭水化物 55g カルシウム 43mg 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)、甘味料(ステビア、ソルビット、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、V. B1、豆腐用凝固剤、トハラース、加工澱粉、香辛料抽出物、次亜塩素酸Na、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・さば・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。