

# 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11日 (月)	チキン竜田揚げ 豆腐しんじょの甘酢あんかけ ビーフンのオリーブソテー 里芋田楽 菜の花の生姜炒め 切干のシーザーサラダ インゲンのゆずしょうゆ和え かっぱ漬け	熱量 486kcal 蛋白質 13g 脂質 21g 炭水化物 59g カルシウム 84mg 食塩相当量 3.3g	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(スクラロース、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、くん液、ポリリン酸Na、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、酒精、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
5月12日 (火)	ホッケの塩焼き ひれかつ かぼちゃのツナソテー 大豆と昆布の煮物 ピーマンと葛きりの塩だれ炒め ペンネのさっぱりサラダ 白菜とメンマの和え物 オクラの明太子和え	熱量 466kcal 蛋白質 17g 脂質 18g 炭水化物 56g カルシウム 40mg 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、コチニール)、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、リン酸Na、V. B1、ソルビット、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)
5月13日 (水)	豚肉と玉葱のソース炒め ミニオムレツ マカロニのインディアンソテー じゃが芋きんぴら チンゲン菜のそぼろ煮 ひじきの青じそサラダ しらたきの和風ドレッシング和え 枝豆ともずくの酢の物	熱量 502kcal 蛋白質 17g 脂質 20g 炭水化物 61g カルシウム 70mg 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)、甘味料(スクラロース、ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、V. B1、水酸化Ca、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・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
5月14日 (木)	あじフライ 高野豆腐の炊き合わせ スパゲティのにんにく炒め ほうれん草のマヨソテー 蓮根のごま煮 玉葱のピーナッツサラダ もやしのからし和え しば漬け	熱量 472kcal 蛋白質 14g 脂質 19g 炭水化物 59g カルシウム 116mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.E.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、重曹、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
5月15日 (金)	チキンステーキ かにクリームコロッケ ごぼうとわかめの煮物 春雨とハムのソテー 長芋のコンソメ炒め カリフラワーのサラダ 小松菜の白和え なすの揚げびたし	熱量 485kcal 蛋白質 16g 脂質 22g 炭水化物 54g カルシウム 54mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(アナー色素、カラメル色素、コチニール、紅麹)、発色剤(亜硝酸Na)、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)、酸味料、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、クエン酸Na、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸Na、炭酸水素Na、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・Eヒ・カ・大豆・ごま・山芋・ゼラチン・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。