

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18日 (月)	いわし磯辺フライ ミニハンバーグ きくらげと高野豆腐の煮物 インゲンのオイスター炒め チンゲン菜の中華ソテー れんこんのごまサラダ ピーマンののり和え 水菜ザーサイ	熱量 459kcal 蛋白質 16g 脂質 19g 炭水化物 53g カルシウム 89mg 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)、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)、酸味料、リン酸塩Na、V. B1、シウバン、香辛料抽出物、酒精、重曹、乳酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・セラチン・魚醬(魚介類)・鶏肉・豚肉を含む)
5月19日 (火)	豚肉のしゃぶしゃぶ風 ちくわの天ぷら ひじきの炒め煮 ハムとマカロニのソテー ブロッコリーの和風おろし炒め 大根のしょうがクリーミーサラダ しろ菜の青じそ和え らっきょう漬	熱量 491kcal 蛋白質 18g 脂質 23g 炭水化物 49g カルシウム 100mg 食塩相当量 3.7g	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)、発色剤(亜硝酸Na)、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、リン酸塩Na、V. B1、トレハロース、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・りんご・豚肉を含む)
5月20日 (水)	赤魚の味噌焼き がんもの含め煮 ビーフンの韓国風炒め かぼちゃと枝豆のソテー カリフラワーのきのこあんかけ じゃが芋のイタリアンサラダ 白菜のからし和え 金時豆	熱量 450kcal 蛋白質 14g 脂質 17g 炭水化物 57g カルシウム 25mg 食塩相当量 3.2g	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、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、香料、V. B1、香辛料抽出物、次亜塩素酸Na、酒精、酢酸、pH調整剤(一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・さば・セラチン・豚肉を含む)
5月21日 (木)	牛肉の柳川風 海老シューマイ 角こんにゃくのおかか煮 長芋のバター醤油炒め 菜の花のガーリックソテー スパゲティサラダ ほうれん草のしば和え のり佃煮	熱量 493kcal 蛋白質 13g 脂質 25g 炭水化物 51g カルシウム 68mg 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、紅麹)、甘味料(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・E1・カニ・大豆・山芋・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
5月22日 (金)	メバルの生姜醤油焼き コーンコロッセ 切干とさつま揚げの甘辛炒め くずきりとカニカマのソテー 小松菜の信田煮 大豆とオクラのオーロラサラダ もやしのゆかり和え 高菜漬	熱量 478kcal 蛋白質 17g 脂質 20g 炭水化物 54g カルシウム 162mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル色素、紅麹)、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、乳化剤、香料、V. B1、塩化Mg、キノコ、ソルビット、加工澱粉、酒精、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・りんご・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。