

# 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25日 (月)	みそミンチカツ 巾着の煮物 こんにゃくとオクラのソテー インゲンの高菜炒め 切干大根の生姜煮 もやしのタルタルサラダ 春雨とカニカマの和え物 野沢菜昆布	熱量 507kcal 蛋白質 15g 脂質 22g 炭水化物 59g カルシウム 134mg 食塩相当量 3.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、紅麹)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(スクロース、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、アルギニン、グリシン、ソルビット、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・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・さば・りんご・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
5月26日 (火)	たらの塩焼き 鶏唐揚げの甘酢あんかけ 白菜と高野の炒め物 ビーフンとウインナーのソテー じゃが芋のごま煮 ほうれん草の和風サラダ 茄子のポン酢和え つぼ漬け	熱量 470kcal 蛋白質 16g 脂質 20g 炭水化物 54g カルシウム 87mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(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.、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、膨張剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、酒精、重曹、酢酸、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
5月27日 (水)	鶏肉と玉葱の黒ごま炒め えびカツ ひじき入りうの花 ブロッコリーのソース炒め くずきりと舞茸のソテー ピーマンの辛子マヨサラダ 大根の梅肉和え ゆば風こんにゃくの酢みそ和え	熱量 456kcal 蛋白質 15g 脂質 18g 炭水化物 55g カルシウム 57mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料( )、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、トハラース、加工澱粉、香辛料抽出物、次亜塩素酸Na、酒精、水酸化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・りんご・イカ・E6・鶏肉・豚肉を含む)
5月28日 (木)	ホッケの薬味焼き 麻婆豆腐 ペンネとツナのんにく炒め 蓮根とコーンのバターソテー チンゲン菜の中華煮 しらたきのシーザーサラダ かぼちゃのわさび和え 白花豆の甘煮	熱量 493kcal 蛋白質 16g 脂質 19g 炭水化物 61g カルシウム 58mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カラチノイト)、保存料(ホリジン)、甘味料(アセスルファムK、ステビア、甘草、D-ソルビトール)、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、香料、リン酸塩Na、V. B1、水酸化Ca、リン酸架橋デンプン、ミョウバン、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・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
5月29日 (金)	サイコロハムのバーベキュー焼き 出し巻き玉子 ごぼうの白湯炒め 小松菜のオリーブソテー 大豆のコンソメ煮 ポテトサラダ 菜の花と昆布のナムル ところてん	熱量 523kcal 蛋白質 14g 脂質 24g 炭水化物 59g カルシウム 38mg 食塩相当量 3.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、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、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・さば・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。