

おかやまコープ たべてん便 献立表【おかず4品コース】

| 日付 | 献立 | 食品成分 | 原材料アレルギー表示 |
|--------------|--|---|--|
| 4月13日 (月) | エビのチリソース添え 梅じそつくね もやしと人参の炒め物 タラモサラダ | 熱量 364 kcal 蛋白質 13 g 脂質 22 g 炭水化物 31 g カルシウム 44 mg 食塩相当量 3.2 g | pH調整剤、糊料（加工澱粉、増粘多糖類、寒天）、調味料（アミノ酸等）、凝固剤、ソルビット、酒精、膨脹剤、着色料（紅麹、パプリカ色素、野菜色素、V. B2）、酵素、ショ糖エステル、レシチン、酸味料、乳化剤、香辛料、V. B1、甘味料（スクラロース）、香料、発色剤（亜硝酸Na）、（一部にえび・小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む） |
| 4月14日 (火) | 鶏肉のハニーマスタードがけ キャベツとひき肉の中華炒め 小松菜のごま和え 春雨の酢の物 | 熱量 357 kcal 蛋白質 18 g 脂質 26 g 炭水化物 14 g カルシウム 94 mg 食塩相当量 3.0 g | 酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、糊料（加工でん粉、CMC、増粘多糖類）、グリシン、ソルビット、酒精、酸味料、ミョウバン、着色料（ウコン）、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、アンモニウムミョウバン、香辛料、酸化防止剤（V. C）、香料、（一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む） |
| 4月15日 (水) | 白身魚とエリンギの和風仕立て 麻婆豆腐 キャベツとコーンの豆乳炒め 花福豆 | 熱量 375 kcal 蛋白質 14 g 脂質 22 g 炭水化物 31 g カルシウム 49 mg 食塩相当量 2.6 g | ソルビット、糊料（加工澱粉、増粘多糖類）、酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、凝固剤、膨脹剤、着色料（カラメル、V. B2）、酒精、乳化剤、酵素、ショ糖エステル、pH調整剤、保存料（ソルビン酸K）、酸味料、香料、香辛料、漂白剤（亜硫酸塩）、環状オリゴ糖、（一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む） |
| 4月16日 (木) | 和風玉葱ハンバーグ かぼちゃのじゃこ煮 さつまあげと人参の金平 明太マカロニサラダ | 熱量 337 kcal 蛋白質 9 g 脂質 18 g 炭水化物 31 g カルシウム 42 mg 食塩相当量 2.1 g | 増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、加工でん粉、ソルビット、酢酸（Na）、グリシン、リン酸塩（Na）、酒精、着色料（ココア、紅麹、パプリカ色素）、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤（V. C、エリソルビン酸Na）、香辛料、酸味料、環状オリゴ糖、発色剤（亜硝酸Na）、香料、（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む） |
| 4月17日 (金) | ポトフ 紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物 ミートスパゲティ 大根の甘酢漬け | 熱量 370 kcal 蛋白質 9 g 脂質 22 g 炭水化物 32 g カルシウム 26 mg 食塩相当量 3.0 g | 加工でん粉、酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、リン酸塩（Na）、グリシン、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、酸味料、酸化防止剤（V. C）、着色料（カラメル、野菜色素）、酵素、ショ糖エステル、発色剤（亜硝酸Na）、塩化Ca、酒精、香料、トレハロース、（一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む） |

【ご注意】別添付の調味料などの小袋がある場合、電子レンジにかける前に取出してください。

※原材料不足などにより、献立を変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。

※全てのコースの変更、取消がある場合はお届け前週（水）の17時までにご連絡を下さい。