

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
5月18日 (月)	肉じゃが 干しエビとピーマンの炒め物 和風スパゲティ キャベツとカニカマの豆乳サラダ	熱量 368 kcal 蛋白質 9 g 脂質 22 g 炭水化物 31 g カルシウム 42 mg 食塩相当量 2.5 g	酢酸 (Na)、グリシン、調味料 (アミノ酸等)、加工でん粉、着色料 (カラメル、紅麹)、pH調整剤、水酸化Ca、ソルビット、酵素、ショ糖エステル、酸味料、乳化剤、香料、増粘多糖類、香辛料、酸化防止剤 (エリソルビン酸Na)、環状オリゴ糖、酒精、(一部にえび・かに・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)
5月19日 (火)	白身魚のマスタードソースがけ ソーセージ (トマトソース) 小松菜と揚げの煮浸し 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	熱量 361 kcal 蛋白質 13 g 脂質 26 g 炭水化物 20 g カルシウム 77 mg 食塩相当量 2.1 g	酢酸 (Na)、加工でん粉、調味料 (アミノ酸等)、増粘剤 (加工でん粉、増粘多糖類)、グリシン、リン酸塩 (Na)、pH調整剤、ソルビット、膨脹剤、乳化剤、凝固剤、着色料 (ウコン、V. B2)、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、アンモニウムミョウバン、発色剤 (亜硝酸Na)、酸味料、香料、環状オリゴ糖、(一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む)
5月20日 (水)	チキン南蛮 大根のカニカマあんかけ 人参とさつまあげのきんぴら 白菜ときくらげのさっぱり和え	熱量 376 kcal 蛋白質 11 g 脂質 24 g 炭水化物 29 g カルシウム 28 mg 食塩相当量 2.8 g	増粘剤 (加工でん粉、増粘多糖類)、加工でん粉、ソルビット、酢酸 (Na)、調味料 (アミノ酸等)、グリシン、酸味料、着色料 (カラメル、紅麹、V. B2)、膨脹剤、pH調整剤、乳化剤、酵素、ショ糖エステル、香料、香辛料、酒精、酸化防止剤 (V. C)、(一部にかに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む)
5月21日 (木)	サワラの南部焼き 鶏つくねのきのこソースがけ わかめの煮物 パンプキンサラダ	熱量 367 kcal 蛋白質 20 g 脂質 23 g 炭水化物 19 g カルシウム 66 mg 食塩相当量 1.7 g	増粘剤 (加工でん粉、増粘多糖類)、酢酸 (Na)、グリシン、凝固剤、調味料 (アミノ酸等)、酒精、pH調整剤、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、環状オリゴ糖、酸味料、(一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉を含む)
5月22日 (金)	トンテキ風 玉子の炒め物 ごぼうとちくわのおかか煮 切干大根の柑橘ドレッシング和え	熱量 346 kcal 蛋白質 12 g 脂質 23 g 炭水化物 21 g カルシウム 38 mg 食塩相当量 3.4 g	加工でん粉、酢酸 (Na)、増粘剤 (加工でん粉、増粘多糖類)、調味料 (アミノ酸等)、リン酸塩 (Na)、グリシン、ソルビット、酒精、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、着色料 (紅麹、クチナシ)、香料、酸味料、乳化剤、香辛料、(一部にかに・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)

【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。