

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
4月28日 (月)	照焼きチキンステーキ 麻婆なす 昆布とキャベツの生姜炒め こんにゃくのガーリックソテー さつま芋の甘煮 スパゲティのイタリアンサラダ クリーミーエッグ ほうれん草の和風和え	熱量 481kcal 蛋白質 17g 脂質 20g 炭水化物 56g カルシウム 132mg 食塩相当量 3.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素)、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、V. B1、加工澱粉、酒精、水酸化Ca、炭酸Na、炭酸水素Na、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
4月29日 (火)	お届けはお休みに なります。	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	
4月30日 (水)	チキンチャップ 野菜天ぷら 白菜のけんちん煮 もやしのチョレギ炒め ごぼうのバターソテー ひじき入りポテトサラダ 長芋のゆかり和え 生姜高菜	熱量 459kcal 蛋白質 15g 脂質 17g 炭水化物 58g カルシウム 38mg 食塩相当量 3.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(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、膨張剤、乳化剤、リン酸塩Na、V. B1、豆腐用凝固剤、トハラース、ミウバン、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・山芋・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
5月1日 (木)	いかと彩り野菜のカツ 肉団子の甘酢あんかけ かぼちゃと挽肉のオリーブソテー じゃが芋の鶏がら炒め 小松菜のとろみ煮 ペンのさっぱりサラダ 胡瓜のからし和え うずら豆	熱量 475kcal 蛋白質 14g 脂質 21g 炭水化物 55g カルシウム 38mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、コチニール)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草、スクロース)、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、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・イカ・ごま・さば・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
5月2日 (金)	豆腐ハンバーグ さばの竜田揚げ くずきりチャプチェ 高野豆腐のごま煮 チンゲン菜の二色炒め カリフラワーとツナの和え物 インゲンのポン酢マヨサラダ しば漬け	熱量 489kcal 蛋白質 17g 脂質 23g 炭水化物 51g カルシウム 258mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、カラメル色素)、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、香料、V. B1、グリセリン脂肪酸エステル、ソルビット、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、重曹、炭酸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・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。