

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
6月15日 (月)	白身魚天ぷら 蒸し餃子 ビーフンのソース炒め じゃが芋のバターソテー 牛蒡と昆布の煮物 オニオンサラダ 春雨とハムの和え物 しろ菜のわさび醤油	熱量 481kcal 蛋白質 10g 脂質 22g 炭水化物 58g カルシウム 55mg 食塩相当量 2.8g	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)、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、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酢酸、乳酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・りんご・鶏肉・豚肉を含む)
6月16日 (火)	豚肉の韓国風味炒め 揚げだし豆腐 ひじきとツナの煮物 こんにゃくのソテー 小松菜のケチャップ煮 素麺サラダ 長芋のしば和え たくあん	熱量 475kcal 蛋白質 16g 脂質 20g 炭水化物 54g カルシウム 50mg 食塩相当量 3.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(V. B2、カラメル色素)、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(キサンタンガム)、酸味料、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、豆腐用凝固剤、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)
6月17日 (水)	赤魚の薬味焼き 野菜コロッケ ツイストマカロニの和風おろし炒め 里芋の甘酢あんかけ 大豆のオリーブソテー きくらげの明太子サラダ ほうれん草の中華和え 昆布豆	熱量 484kcal 蛋白質 18g 脂質 18g 炭水化物 60g カルシウム 72mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カラメル色素、コチニール)、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、ソルビット、香辛料抽出物、酒精、酢酸、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・りんご・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
6月18日 (木)	肉団子の酢豚風 がんもの枝豆あんかけ インゲンの白湯ソテー カリフラワーのマヨ炒め 白菜のおかか煮 卵サラダ もやしのごま和え もろきゅう	熱量 495kcal 蛋白質 15g 脂質 23g 炭水化物 53g カルシウム 46mg 食塩相当量 4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カラメル色素、紅麴)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸化防止剤(V. C.)、酸味料、V. B1、グリシン、加工澱粉、香辛料抽出物、酢酸Na、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)
6月19日 (金)	メバルの梅焼き なすの肉はさみ天ぷら わかめと高野の煮物 蓮根のみそ炒め かぼちゃとカニカマのソテー チンゲン菜の錦糸和え オクラと切干大根のナムル 高菜漬	熱量 458kcal 蛋白質 14g 脂質 17g 炭水化物 60g カルシウム 131mg 食塩相当量 4.0g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カラメル色素、紅麴)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(次亜塩素酸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、香料、リン酸塩Na、V. B1、ソルビット、加工澱粉、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・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。