

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
6月15日 (月)	<p>酢鶏</p> <p>大根のアサリあんかけ</p> <p>ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め</p> <p>いんげんのマヨサラダ</p>	<p>熱量 386 kcal</p> <p>蛋白質 12 g</p> <p>脂質 21 g</p> <p>炭水化物 35 g</p> <p>カルシウム 52 mg</p> <p>食塩相当量 2.2 g</p>	<p>増粘剤（加工でん粉）、酢酸（N a）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、酸味料、着色料（カラメル、V、B 2）、膨脹剤、酒精、加工でん粉、水酸化C a、乳化剤、酵素、ショ糖エステル、香辛料、pH調整剤、香料、酸化防止剤（V、C）、（一部に小麦・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）</p>
6月16日 (火)	<p>メルルーサのみそ風味焼き</p> <p>玉子の中華炒め</p> <p>ほうれん草のクリームスパゲティ</p> <p>バジルポテトサラダ</p>	<p>熱量 370 kcal</p> <p>蛋白質 15 g</p> <p>脂質 24 g</p> <p>炭水化物 21 g</p> <p>カルシウム 44 mg</p> <p>食塩相当量 2.5 g</p>	<p>酢酸（N a）、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、酒精、酵素、ショ糖エステル、酸味料、着色料（クチナシ、紅花黄）、乳化剤、香料、酸化防止剤（V、C）、pH調整剤、香辛料、（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む）</p>
6月17日 (水)	<p>豚肉の和風玉ねぎソース和え</p> <p>紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物</p> <p>小松菜のごま和え</p> <p>きゅうりとキャベツの酢の物</p>	<p>熱量 355 kcal</p> <p>蛋白質 11 g</p> <p>脂質 25 g</p> <p>炭水化物 16 g</p> <p>カルシウム 88 mg</p> <p>食塩相当量 1.7 g</p>	<p>増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、加工でん粉、酢酸（N a）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、酒精、酸味料、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、着色料（野菜色素）、酸化防止剤（エリソルビン酸N a、V、C）、トレハロース、環状オリゴ糖、（一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む）</p>
6月18日 (木)	<p>八宝菜（エビ）</p> <p>切干大根のそぼろ炒め</p> <p>いんげんの卵の花和え</p> <p>ピーマンと玉ねぎの酢の物</p>	<p>熱量 404 kcal</p> <p>蛋白質 11 g</p> <p>脂質 31 g</p> <p>炭水化物 21 g</p> <p>カルシウム 60 mg</p> <p>食塩相当量 3.5 g</p>	<p>増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、酢酸（N a）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、リン酸塩（N a）、酒精、pH調整剤、酸味料、酵素、ショ糖エステル、水酸化C a、酸化防止剤（エリソルビン酸N a）、香料、環状オリゴ糖、（一部にえび・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）</p>
6月19日 (金)	<p>牛焼肉</p> <p>お麩の天ぷら</p> <p>もやしと人参の炒め物</p> <p>もずくときゅうりの酢の物</p>	<p>熱量 370 kcal</p> <p>蛋白質 9 g</p> <p>脂質 29 g</p> <p>炭水化物 21 g</p> <p>カルシウム 32 mg</p> <p>食塩相当量 3.0 g</p>	<p>酢酸（N a）、増粘剤（加工でん粉）、グリシン、酸味料、調味料（アミノ酸等）、膨脹剤、酒精、酵素、ショ糖エステル、乳化剤、酸化防止剤（V、E、エリソルビン酸N a）、pH調整剤、加工でん粉、着色料（V、B 2）、香料、環状オリゴ糖、（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・魚介エキス（魚介類）・魚醤（魚介類）を含む）</p>

【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。