

# 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24日 (月)	赤魚の葉味焼き ささみフライ 人参とじゃが芋の高菜炒め 蓮根の生姜煮 春雨とハムのソテー カリフラワーのさっぱりサラダ 玉葱とオクラの明太子和え うずら豆	熱量 461kcal 蛋白質 14g 脂質 18g 炭水化物 57g カルシウム 38mg 食塩相当量 2.8g	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、コチニール)、発色剤(亜硝酸Na)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草)、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、ソルビット、加工澱粉、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・りんご・鶏肉・豚肉を含む)
6月25日 (火)	鶏肉の七味焼き カニクリームコロッケ ブロッコリーの中華あんかけ ペンの和風おろし炒め 高野のごま煮 大根のパプリカサラダ 胡瓜とわかめの和え物 しば漬け	熱量 478kcal 蛋白質 18g 脂質 19g 炭水化物 55g カルシウム 104mg 食塩相当量 3.7g	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、紅麴)、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、レシチン、V. B1、グリセリン脂肪酸エステル、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、重曹、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・E.C.・大豆・ごま・魚介類・りんご・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
6月26日 (水)	南蛮あじフライ 肉団子の南部焼き かぼちゃとツナの炒め煮 インゲンのオリーブソテー 長芋の鶏がら炒め ひじきとこんにゃくのサラダ ほうれん草のからし和え ところてん	熱量 469kcal 蛋白質 14g 脂質 21g 炭水化物 53g カルシウム 100mg 食塩相当量 3g	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、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・山芋・さば・鶏肉を含む)
6月27日 (木)	サイコロハムのおろし醤油炒め ミニオムレツ きんぴらごぼう 小松菜のみそ炒め 里芋と椎茸の煮物 ビーフンの梅マヨネーズサラダ もやしと揚げの青じそ和え たくあん	熱量 479kcal 蛋白質 12g 脂質 23g 炭水化物 53g カルシウム 82mg 食塩相当量 3.9g	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、乳化剤、香料、リン酸塩Na、豆腐用凝固剤、V. B1、ソルビット、加工澱粉、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・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
6月28日 (金)	たらの味噌焼き ミニハンバーグ 茄子のけんちん煮 切干とさつま揚げの甘辛炒め 菜の花のガーリックソテー 大豆サラダ チンゲン菜ののり和え ぜんまいナムル	熱量 480kcal 蛋白質 19g 脂質 17g 炭水化物 59g カルシウム 128mg 食塩相当量 3g	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)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、リン酸塩Na、豆腐用凝固剤、V. B1、加工澱粉、酒精、炭酸Ca、乳酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・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。