

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
7月1日 (月)	タルタルメンチカツ かに玉風 くずきりのごま炒め 茄子のオリーブソテー カリフラワーの中華煮 ごぼうサラダ ピーマンのきざみ生姜和え きのこ煮	熱量 511kcal 蛋白質 13g 脂質 25g 炭水化物 57g カルシウム 52mg 食塩相当量 3.2g	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、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草、スクロース)、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、V. B1、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・かき・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
7月2日 (火)	白身魚の天ぷら 枝豆がんもの煮物 チャプチェ インゲンの白湯炒め 小松菜と長芋のソテー 人参としらたきのシーザーサラダ ひじきのごまわさび和え かつぱ漬	熱量 472kcal 蛋白質 12g 脂質 23g 炭水化物 51g カルシウム 114mg 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)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.E.、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、豆腐用凝固剤、V. B1、くん液、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・牛肉を含む)
7月3日 (水)	豚肉のスタミナ焼き 海鮮シューマイ レンコンときくらげのバターソテー チンゲン菜の梅煮 かぼちゃと揚げの炒め物 マカロニサラダ 胡瓜ののり和え 昆布豆	熱量 469kcal 蛋白質 16g 脂質 21g 炭水化物 50g カルシウム 32mg 食塩相当量 3.4g	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)、漂白剤(次亜硫酸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、香料、リン酸塩Na、V. B1、豆腐用凝固剤、酵素、グリシン、ソルビット、ミヨバン、香辛料抽出物、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・エビ・かき・大豆・りんご・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
7月4日 (木)	さわらの照焼き 牛肉コロッケ ほうれん草と高野の煮物 スパゲティとツナのガーリックソテー じゃが芋のそぼろ炒め オクラとわかめのイタリアンサラダ 白菜のごま醤油和え もろきゅう	熱量 494kcal 蛋白質 21g 脂質 20g 炭水化物 55g カルシウム 86mg 食塩相当量 3g	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)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(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、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・大豆・ごま・魚醤(魚介類)・豚肉・牛肉)
7月5日 (金)	鶏肉のじぶ煮風 さばの竜田揚げ 茄子の揚げ煮 切干大根の甘辛炒め もやしとマッシュルームのソテー ビーフンのフレンチサラダ 水菜の酢みそ和え 山菜漬	熱量 485kcal 蛋白質 19g 脂質 19g 炭水化物 57g カルシウム 141mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、銅葉緑素)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、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、香料、V. B1、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。