

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8日 (月)	タラフライ 焼き餃子 高野田楽 くずきりとオクラのソテー ほうれん草の甘酢炒め 大根のしょうがクリーミーサラダ もやしのゆかり和え くらげ酢	熱量 476kcal 蛋白質 15g 脂質 21g 炭水化物 53g カルシウム 88mg 食塩相当量 3.7g	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、スクラロース)、漂白剤(次亜硫酸Na)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、レシチン、グリセリン脂肪酸エステル、ソルビット、ミョウバン、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・大豆・ごま・豚肉・牛肉を含む)
7月9日 (火)	鶏肉の韓国風炒め ちくわの磯辺揚げ マカロニのケチャップソテー きくらげの卵炒め 長芋とわかめの煮物 インゲンのごまサラダ 菜の花のゆずしょうゆ和え 福神漬	熱量 479kcal 蛋白質 19g 脂質 18g 炭水化物 57g カルシウム 59mg 食塩相当量 3.6g	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、膨張剤、乳化剤、V. B1、加工澱粉、トレハロース、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・山芋・鶏肉・豚肉を含む)
7月10日 (水)	ホッケの薬味焼き 麻婆豆腐 ごぼうのガーリックソテー インゲンの塩だれ炒め かぼちゃの甘煮 カリフラワーのフレンチサラダ 素麺の青じそ和え 金時豆	熱量 489kcal 蛋白質 16g 脂質 22g 炭水化物 54g カルシウム 58mg 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、香料、安定剤、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、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・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
7月11日 (木)	生姜焼きハンバーグ 出し巻き玉子 茄子のみそ炒め 小松菜のコンソメソテー 大豆のおかか煮 ひじきのツナサラダ じゃが芋のピーナッツ和え かっぱ漬	熱量 470kcal 蛋白質 17g 脂質 18g 炭水化物 56g カルシウム 130mg 食塩相当量 3.7g	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(スクラロース、ステビア、甘草、ソルビット)、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、リン酸塩Na、安定剤、加工澱粉、V. B1、香辛料抽出物、グリシン、トレハロース、酒精、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・落花生、オレンジ、大豆・ごま・さば・鶏)
7月12日 (金)	あじの梅焼き 鶏のから揚げ 切干の中華炒め 冷奴 チンゲン菜のオーロラソテー ペンネのイタリアンサラダ しらたきのナムル 昆布佃煮	熱量 474kcal 蛋白質 18g 脂質 22g 炭水化物 48g カルシウム 164mg 食塩相当量 3.6g	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)、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、香料、リン酸塩Na、豆腐用凝固剤、V. B1、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・牛肉を含む)

【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。