

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	原材料アレルゲン表示
7月15日 (月)	お届けはお休みに なります。	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	
7月16日 (火)	たらのごま風味焼き ピーマン肉詰めフライ スパゲティとカニカマのソテー 切干のきんぴら 長芋の白湯炒め カリフラワーのオーロラサラダ もやしの和風ドレッシング和え 野沢菜漬	熱量 479kcal 蛋白質 17g 脂質 18g 炭水化物 59g カルシウム 141mg 食塩相当量 3.1g	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、香料、リン酸塩Na、V. B1、グルコン酸鉄、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・山芋・りんご・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
7月17日 (水)	サイコロハムと玉葱のソース炒め あじ大葉フライ 蓮根の甘酢あんかけ じゃが芋とマッシュルームのソテー チンゲン菜の中華炒め インゲンのイタリアンサラダ こんにゃくのポン酢和え のり佃煮	熱量 503kcal 蛋白質 11g 脂質 25g 炭水化物 55g カルシウム 68mg 食塩相当量 3.8g	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)、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、リン酸塩Na、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
7月18日 (木)	さばの塩焼き 豚シューマイ 高野とコーンの炒め物 里芋のみそ煮 ごぼうのバターソテー 小松菜のサウザンサラダ ちくわと春雨のごま和え らっきょう漬	熱量 460kcal 蛋白質 15g 脂質 20g 炭水化物 52g カルシウム 59mg 食塩相当量 2.4g	調味料(アミノ酸等)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.、V.E.)、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、炭酸K、塩化Ca、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・豚肉を含む)
7月19日 (金)	鶏肉のねぎ味噌焼き 揚げだし豆腐 かぼちゃと椎茸の甘辛炒め マカロニとほうれん草のコンソメ煮 大豆のケチャップソテー ビーフンと茄子のナムルサラダ ピーマンのピーナッツ和え もろみオクラ	熱量 473kcal 蛋白質 18g 脂質 21g 炭水化物 51g カルシウム 70mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、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.)、増粘剤(キサンタンガム)、酸味料、V. B1、加工澱粉、酒精、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・小麦・落花生・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。