

# 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22日 (月)	さわらの塩焼き 野菜天ぷら うの花炒り煮 切干大根のごま炒め きくらげとオクラのガーリックソテー 長芋のシーザーサラダ チンゲン菜のおかか和え 黒豆	熱量 461kcal 蛋白質 19g 脂質 19g 炭水化物 51g カルシウム 122mg 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)、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、膨張剤、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、加工澱粉、くん液、トハラース、ミウバン、香辛料抽出物、水酸化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・山芋を含む)
7月23日 (火)	チキンカツ 一口がんもの炊き合わせ インゲンのフレンチソテー 茄子の生姜炒め くずきりの炒め煮 海藻サラダ 白菜のゆかり和え 生姜高菜	熱量 502kcal 蛋白質 17g 脂質 25g 炭水化物 49g カルシウム 122mg 食塩相当量 4.0g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、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、グリシン、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・鶏肉を含む)
7月24日 (水)	あじの味噌焼き 肉団子のごまわさびかけ 椎茸と高野豆腐の煮物 チンゲン菜のマヨポン酢炒め じゃが芋のツナソテー カリフラワーとハムの和え物 スパゲティサラダ 桜漬け	熱量 450kcal 蛋白質 18g 脂質 20g 炭水化物 46g カルシウム 50mg 食塩相当量 3.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、コチニール)、発色剤(亜硝酸Na)、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、リン酸塩Na、レシチン、酵素、V. B1、グリセリン脂肪酸エステル、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・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉を含む)
7月25日 (木)	豚肉の焼肉炒め たまごロール 春雨と小松菜のソテー 三色きんぴら ブロッコリーのケチャップ煮 ツイストマカロニとピーマンのサラダ もやしのナムル 油揚げと胡瓜の酢の物	熱量 478kcal 蛋白質 17g 脂質 21g 炭水化物 53g カルシウム 72mg 食塩相当量 2.9g	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、ソルビット、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、豆腐用凝固剤、V. B1、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・もも・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
7月26日 (金)	いわし磯辺フライ 水餃子 ひじき煮 かぼちゃと挽肉のオリーブソテー 菜の花のしその実炒め れんこんのサウザンサラダ 大豆の中華和え オクラのごまマヨネーズ	熱量 467kcal 蛋白質 16g 脂質 22g 炭水化物 49g カルシウム 105mg 食塩相当量 2.9g	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)、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、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、イーストフード、香辛料抽出物、ソルビット、ミウバン、加工澱粉、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・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。