

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
8月5日 (月)	赤魚の葉味焼き ひれかつ ハムとマカロニのソテー 高野のごま煮 ひじきの生姜炒め 小松菜のフレンチサラダ ブロッコリーのゆずしょうゆ和え うぐいす豆	熱量 470kcal 蛋白質 21g 脂質 18g 炭水化物 54g カルシウム 121mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、コチニール、カロチノイド色素)、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.、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、リン酸塩Na、V. B1、レシチン、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、乳酸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)
8月6日 (火)	鶏肉の焼肉炒め 揚げ海老シューマイ 人参とじゃが芋の高菜炒め インゲンのタルタルソテー 里芋と椎茸の煮物 ビーフとなめこのサラダ こんさい菜のからし和え オクラのゆかりマヨネーズ	熱量 501kcal 蛋白質 14g 脂質 22g 炭水化物 58g カルシウム 74mg 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)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、漂白剤(次亜硫酸Na)、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、水酸化Ca、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・Ei・カニ・大豆・ごま・もも・りんご・ゼラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
8月7日 (水)	メバルの味噌焼き ミニハンバーグ きんぴらごぼう ペンの和風おろし炒め 茄子のけんちん煮 れんこんのごまサラダ 玉葱とエリンギのポン酢和え たくあん	熱量 453kcal 蛋白質 16g 脂質 17g 炭水化物 57g カルシウム 76mg 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)、漂白剤(次亜硫酸Na)、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、豆腐用凝固剤、V. B1、ソルビット、ミウバン、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)
8月8日 (木)	サイコロハムの黒ごま炒め 野菜かき揚げ かぼちゃとツナの炒め煮 菜の花のガーリックソテー こんにゃくとカニカマの炒め物 長芋のチョレギサラダ もやしと揚げの青じそ和え ところてん	熱量 497kcal 蛋白質 13g 脂質 26g 炭水化物 49g カルシウム 58mg 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、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸化防止剤(V.C.)、酸味料、膨張剤、香料、リン酸塩Na、豆腐用凝固剤、V. B1、加工澱粉、酒精、水酸化Ca、炭酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・さば・山芋・鶏肉・牛肉を含む)
8月9日 (金)	南蛮あじフライ 巾着の煮物 くずきりとほうれん草のコンソメ煮 切干大根とさつま揚げの甘辛炒め カリフラワーのオリーブソテー 大豆サラダ クリーミーエッグ わかめと胡瓜の酢の物	熱量 495kcal 蛋白質 17g 脂質 20g 炭水化物 59g カルシウム 171mg 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)、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、V. B1、グリセリン脂肪酸エステル、加工澱粉、酒精、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・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。