

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7日 (月)	サイコロハムと玉葱のソース炒め 海鮮シューマイ かぼちゃのバターソテー 小松菜の鶏がら炒め マカロニのケチャップ煮 素麺サラダ 菜の花のナムル 昆布佃煮	熱量 532kcal 蛋白質 21g 脂質 26g 炭水化物 51g カルシウム 53mg 食塩相当量 3.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素、紅麴)、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、香料、リン酸塩Na、V. B1、グリシン、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・エヒ・カニ・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
7月8日 (火)	あじの薬味焼き なすの肉はさみ天ぷら 椎茸と高野の煮物 長芋のにんにく炒め ほうれん草のインディアンソテー きくらげのオーロラサラダ 大豆の中華和え オクラと湯葉のお浸し	熱量 461kcal 蛋白質 16g 脂質 20g 炭水化物 52g カルシウム 91mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素、カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸Na)、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、グリシン、グリセリン脂肪酸エステル、加工澱粉、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・山芋・鶏肉・豚肉を含む)
7月9日 (水)	チキンステーキ えびカツ スパゲティのバジルソテー 粉ふき芋 ごぼうの味噌炒め 大根とオクラのサラダ チンゲン菜ののり和え 生姜高菜	熱量 472kcal 蛋白質 16g 脂質 19g 炭水化物 57g カルシウム 44mg 食塩相当量 3.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素、カラメル色素、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.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、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸Na、炭酸水素Na、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・イカ・エヒ・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
7月10日 (木)	たらの塩焼き 春巻き きんぴられんこん ピーマンと揚げのソテー ひじきのコンソメ煮 白菜のシーザーサラダ カリフラワーのゆかり和え つぼ漬け	熱量 460kcal 蛋白質 13g 脂質 19g 炭水化物 56g カルシウム 35mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素)、甘味料(ステビア、ソルビット、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、豆腐用凝固剤、くん液、ミウバン、香辛料抽出物、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
7月11日 (金)	豚じゃが 揚げだし豆腐 こんにゃくのツナ辛炒め 切干の生姜煮 インゲンとわかめのソテー ビーフンサラダ ブロッコリーのからし和え かっぱ漬け	熱量 482kcal 蛋白質 15g 脂質 21g 炭水化物 55g カルシウム 119mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、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、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、水酸化Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・さば・セラチン・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。