

# 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
8月18日 (月)	バーベキューハンバーグ 白身梅しそフライ 春雨のオイスター炒め 切干のきんぴら ブロッコリーとわかめの煮物 ほうれん草のごまマヨサラダ 水菜の酢みそ和え 生姜高菜	熱量 458kcal 蛋白質 14g 脂質 18g 炭水化物 57g カルシウム 228mg 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、甘草)、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、リン酸塩Na、V. B1、安定剤、トレハロース、加工澱粉、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・魚醤(魚介類)・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
8月19日 (火)	たらの薬味焼き 巾着の煮物 ウイナーときくらげのソテー マカロニのケチャップ煮 インゲンのおかか炒め もやしのタルタルサラダ 小松菜のからし和え つぼ漬け	熱量 472kcal 蛋白質 16g 脂質 19g 炭水化物 56g カルシウム 65mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、酸化防止剤(V.C.)、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、グリセリン脂肪酸エステル、酵素、香辛料抽出物、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・ごま・さば・鶏肉・豚肉を含む)
8月20日 (水)	豚じゃが えびカツ レンコンのガーリックソテー ひじきのコンソメ煮 茄子のマヨ炒め しらたきとピーマンのサラダ 菜の花のナムル オクラの明太子和え	熱量 467kcal 蛋白質 12g 脂質 22g 炭水化物 53g カルシウム 58mg 食塩相当量 3.2g	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、コチニール、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、漂白剤(次亜硝酸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、リン酸塩Na、V. B1、水酸化Ca、ミョウバン、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・エビ・イカ・大豆・ごま・ゼラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
8月21日 (木)	メバルの生姜醤油焼き 鶏唐揚げ こんにゃくのツナ辛炒め ごぼうの中華ソテー チンゲン菜と揚げの煮物 かぼちゃのイタリアンサラダ 大豆の中華和え ゆずもずく	熱量 459kcal 蛋白質 16g 脂質 20g 炭水化物 51g カルシウム 82mg 食塩相当量 2.3g	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)、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、V. B1、豆腐用凝固剤、ソルビット、加工澱粉、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・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
8月22日 (金)	鶏肉のねぎ味噌焼き コーンコロッセ 野菜の卵とじ 粉ふき芋 くずきりと昆布のソテー 素麺サラダ カリフラワーのゆかり和え 白菜のおひたし	熱量 484kcal 蛋白質 16g 脂質 21g 炭水化物 55g カルシウム 32mg 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.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、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・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。