

# 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
6月1日 (月)	さわらの照焼き ささみフライ 大豆のケチャップ煮 ほうれん草のインディアンソテー ピーマンの卵炒め マカロニとマッシュルームのサラダ しろ菜ののり和え わさび菜お浸し	熱量 477kcal 蛋白質 20g 脂質 19g 炭水化物 53g カルシウム 95mg 食塩相当量 2.8g	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.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. B 1、酢酸、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
6月2日 (火)	豚肉の生姜焼き 春巻き 牛蒡のそぼろ煮 こんにゃくの高菜炒め ペネのバジルソテー インゲンの明太子サラダ カリフラワーのしば和え 昆布佃煮	熱量 488kcal 蛋白質 16g 脂質 23g 炭水化物 50g カルシウム 55mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル色素、コチニール)、保存料(ソルビン酸K)、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、香料、V. B1、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
6月3日 (水)	イカと彩り野菜のカツ 麻婆豆腐 茄子の揚げ煮 小松菜のガーリックソテー くずきりのごま炒め ブロッコリーのゆかり和え れんこんのサウザンサラダ ゆずもずく	熱量 455kcal 蛋白質 12g 脂質 21g 炭水化物 51g カルシウム 55mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、甘味料(スクロース、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、リン酸塩Na、V. B1、リン酸架橋澱粉、ソルビット、ミヨウバン、香辛料抽出物、酒精、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に卵・小麦・大豆・イカ・ごま・ゼラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
6月4日 (木)	鶏肉のバーベキューソテー 水餃子 切干大根の中華炒め じゃが芋のツナソテー かぼちゃと揚げの煮物 ひじきのゆずマヨサラダ もやしとメンマのからし和え きやらつく	熱量 460kcal 蛋白質 16g 脂質 18g 炭水化物 55g カルシウム 168mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、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、香料、V. B1、塩化Mg、くん液、加工澱粉、香辛料抽出物、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)
6月5日 (金)	あじの味噌焼き 肉シューマイ ビーフンとしめじのバターソテー 長芋の白湯炒め 冷奴 チンゲン菜のイタリアンサラダ 玉葱とオクラのポン酢和え うずら豆	熱量 458kcal 蛋白質 16g 脂質 18g 炭水化物 56g カルシウム 49mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド、紅麹、ラック色素)、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、豆腐用凝固剤、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・山芋・ゼラチン・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。