

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29日 (月)	赤魚の味噌焼き ひれかつ 春雨のそぼろ炒め かぼちゃと枝豆のソテー 小松菜とさつま揚げの炒め煮 ひじきのサウザンサラダ 長芋の和風ドレッシング和え 水菜ザーサイ	熱量 452kcal 蛋白質 15g 脂質 19g 炭水化物 53g カルシウム 64mg 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)、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、キノコス、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸Ca、乳酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・山芋・りんご・豚肉・牛肉を含む)
6月30日 (火)	牛肉の焼肉炒め あじ大葉フライ くずきりの中華煮 蓮根のコンソメ炒め もやしと揚げのソテー インゲンの醤油マヨサラダ 白菜のからし和え らっきょう漬	熱量 479kcal 蛋白質 11g 脂質 23g 炭水化物 55g カルシウム 57mg 食塩相当量 2.7g	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)、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、塩化Mg、ヨウハン、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・もも・りんご・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
7月1日 (水)	いわし磯辺フライ がんもの含め煮 角こんにゃくの甘辛炒め ハムとマカロニのソテー チンゲン菜の煮びたし 茄子のフレンチサラダ ピーマンののり和え くらげ酢	熱量 493kcal 蛋白質 16g 脂質 21g 炭水化物 56g カルシウム 61mg 食塩相当量 3.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(コチニール)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(スクラロース、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、リン酸塩Na、V. B1、塩化Mg、水酸化Ca、ヨウハン、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・さば・セラチン・豚肉を含む)
7月2日 (木)	豚肉のしゃぶしゃぶ風 揚げしんじょ じゃが芋の土佐煮 チンゲン菜の中華ソテー カリフラワーのきのこあんかけ 大根のしょうがクリーミーサラダ ほうれん草の和え物 しば漬け	熱量 459kcal 蛋白質 13g 脂質 21g 炭水化物 52g カルシウム 81mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド)、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、V. B1、ソルビット、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、次亜塩素酸Na、酒精、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
7月3日 (金)	さわらの塩焼き ミニハンバーグ けんちん煮 インゲンのオイスター炒め ごぼうのオリーブソテー 明太子スパゲティサラダ ブロッコリーの梅肉和え 金時豆	熱量 467kcal 蛋白質 19g 脂質 18g 炭水化物 54g カルシウム 63mg 食塩相当量 2.8g	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)、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、リン酸塩Na、V. B1、豆腐用凝固剤、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・りんご・魚醤(魚介類)・セラチン・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。