

# 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6日 (月)	サイコロハムのバーベキュー焼き 出し巻き玉子 うの花炒り煮 小松菜のオリーブソテー ひじきのツナ辛炒め もやしのタルタルサラダ かぼちゃのわさび和え ところてん	熱量 498kcal 蛋白質 14g 脂質 26g 炭水化物 48g カルシウム 53mg 食塩相当量 3.4g	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、ソルビット、甘草)、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、酵素、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・さば・鶏肉・牛肉を含む)
7月7日 (火)	たらのごま風味焼き 鶏唐揚げの甘酢あんかけ 蓮根の高菜炒め ペンネのインディアンソテー 大豆のコンソメ煮 白菜のフレンチサラダ インゲンのしその実和え たくあん	熱量 456kcal 蛋白質 18g 脂質 19g 炭水化物 50g カルシウム 43mg 食塩相当量 3.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(V. B2、カロチノイド、カラメル色素)、保存料(ソルビン酸K)、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、香料、V. B1、ソルビット、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・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
7月8日 (水)	鶏肉のポン酢炒め えびカツ ビーフンチャプチェ こんにゃくとオクラの甘辛炒め 切干の生姜煮 カリフラワーのピーナッツ和え 菜の花と昆布のナムル 白花豆の甘煮	熱量 468kcal 蛋白質 16g 脂質 20g 炭水化物 53g カルシウム 128mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、紅麹)、甘味料(ステビア、甘草、ソルビトール)、漂白剤(次亜硫酸Na)、酸化防止剤(V.C.、V.E.)、増粘剤(キサンタンガム)、酸味料、V. B1、加工澱粉、酒精、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・小麦・落花生・大豆・ごま・イカ・エビ・鶏肉・豚肉を含む)
7月9日 (木)	いかと彩り野菜のカツ 麻婆豆腐 ごぼうのガーリックソテー じゃが芋のごま煮 春雨のオイスター炒め ピーマンの辛子マヨサラダ チンゲン菜のおひたし ゆば風こんにゃくの酢みそ和え	熱量 449kcal 蛋白質 12g 脂質 21g 炭水化物 49g カルシウム 89mg 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(スクロース、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、V. B1、トレハロース、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、豆腐用凝固剤、安定剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・イカ・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉魚醤(魚介類)、を含む)
7月10日 (金)	豚肉のねぎ味噌焼き かにクリームコロッケ さつま揚げときくらげの煮物 ほうれん草としめじのソテー くずきりの中華炒め ポテトサラダ 大根の梅肉和え のり佃煮	熱量 481kcal 蛋白質 13g 脂質 22g 炭水化物 55g カルシウム 76mg 食塩相当量 3.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル色素、紅麹)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.E.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、香料、V. B1、キシロース、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、酒精、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・か・大豆・ごま・りんご・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。