

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13日 (月)	さわらの照焼き 野菜天ぷら 高野豆腐とコーンの炒め物 ほうれん草のインディアンソテー しらたきのみそ煮 切干大根のサラダ もやしとメンマのからし和え うずら豆	熱量 479kcal 蛋白質 17g 脂質 19g 炭水化物 56g カルシウム 165mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、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、膨張剤、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、水酸化Ca、トレハロース、ミウバン、香辛料抽出物、酒精、炭酸K、塩化Ca、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)
7月14日 (火)	肉じゃが ミニオムレツ ビーフンとしめじの和風炒め 冷奴 チンゲン菜のバターソテー 長芋の柚子しょうゆ和え キャベツの中華マヨサラダ きやらつく	熱量 455kcal 蛋白質 12g 脂質 22g 炭水化物 50g カルシウム 69mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト、カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、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、V. B1、豆腐用凝固剤、加工澱粉、酒精、酢酸、香辛料抽出物、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・山芋・牛肉を含む)
7月15日 (水)	あじの味噌焼き 肉シューマイ 茄子の揚げ煮 じゃが芋のツナソテー 菜の花のケチャップ炒め インゲンの明太子サラダ 大豆の韓国風味和え わさび菜お浸し	熱量 454kcal 蛋白質 17g 脂質 18g 炭水化物 53g カルシウム 33mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト、コチニール、紅麹)、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、香料、V. B1、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・鶏肉・豚肉を含む)
7月16日 (木)	鶏肉のバーベキューソテー 春巻き ごぼうの白湯炒め かぼちゃと揚げの煮物 ひじきと枝豆のソテー マカロニサラダ カリフラワーのマリネ しろ菜のナムル	熱量 452kcal 蛋白質 14g 脂質 20g 炭水化物 51g カルシウム 98mg 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、塩化Mg、くん液、ソルビット、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・りんご・ゼラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
7月17日 (金)	タラフライ 水餃子 野菜の卵とじ くずきりのごま炒め カリフラワーのおかか煮 小松菜の白和え れんこんのサウザンサラダ 昆布佃煮	熱量 484kcal 蛋白質 14g 脂質 22g 炭水化物 55g カルシウム 46mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、甘味料(スクラロース、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、香料、リン酸塩Na、V. B1、ソルビット、ミウバン、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・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。