

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27日 (月)	白身魚天ぷら がんものそぼろあんかけ ツイストマカロニの和風炒め ブロッコリーの生姜煮 大豆のオリーブソテー しろ菜のシーザーサラダ 長芋とわかめの和え物 つぼ漬け	熱量 501kcal 蛋白質 20g 脂質 23g 炭水化物 50g カルシウム 53mg 食塩相当量 3.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、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、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、くん液、水酸化Ca、香辛料抽出物、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・山芋・りんご・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
7月28日 (火)	牛肉の七味焼き しんじょの甘酢あん ごぼうとカニカマの中華ソテー 白菜のおかか煮 かぼちゃのポン酢炒め ピーマンとエリンギのサラダ オクラと切干のナムル ピリ辛こんにゃく	熱量 459kcal 蛋白質 12g 脂質 21g 炭水化物 54g カルシウム 106mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カラメル色素、紅麴)、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、貝Ca、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・カニ・大豆・ごま・さば・ゼラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
7月29日 (水)	赤魚の塩焼き なすの肉はさみ天ぷら 蓮根と枝豆のソテー 里芋煮 カリフラワーのマヨ炒め 素麺サラダ 菜の花のピーナッツ和え 桜漬け	熱量 468kcal 蛋白質 14g 脂質 18g 炭水化物 60g カルシウム 31mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草、スクロース)、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、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
7月30日 (木)	肉団子の酢豚風 海老シューマイ インゲンの白湯ソテー 小松菜のケチャップ煮 昆布ともやしの炒め物 根菜サラダ ほうれん草の中華和え もろきゅう	熱量 484kcal 蛋白質 11g 脂質 24g 炭水化物 53g カルシウム 66mg 食塩相当量 3.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カラメル色素、紅麴)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(スクロース、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、香料、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酢酸Na、酢酸、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・Eヒ・カニ・大豆・ごま・ゼラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
7月31日 (金)	メバルの梅焼き コーンコロッセ 椎茸と高野豆腐の煮物 チンゲン菜と揚げのソテー じゃが芋のごま炒め 春雨とハムの和え物 卵サラダ うぐいす豆	熱量 461kcal 蛋白質 15g 脂質 17g 炭水化物 59g カルシウム 69mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カラメル色素、コチニール)、発色剤(亜硝酸Na)、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、塩化Mg、ケリソ、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、重曹、酢酸Na、乳酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・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。