

おかやまコープ たべてん便 献立表【おかず4品コース】

日付	献立	食品成分	原材料アレルギー表示
7月7日 (月)	チーズハンバーグ じゃことかぼちゃ煮 ピーマンと人参のスタミナ炒め もやしとわかめの酢の物	熱量 341 kcal 蛋白質 10 g 脂質 16 g 炭水化物 33 g カルシウム 47 mg 食塩相当量 2.7 g	増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、着色料（カラメル、ココア、カロチノイド）、酢酸（Na）、乳化剤、グリシン、リン酸塩（Na）、酵素、ショ糖エステル、酸味料、塩化Ca、V. B1、甘味料（スクラロース）、香料（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む）
7月8日 (火)	天ぷら（エビ・かき揚げ・ナス） 豆腐の肉味噌 キャベツときのこの塩麴炒め カルボナーラパスタサラダ	熱量 350 kcal 蛋白質 10 g 脂質 24 g 炭水化物 24 g カルシウム 89 mg 食塩相当量 1.9 g	酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、膨脹剤、pH調整剤、着色料（カラメル、カロチノイド、ウコン）、グリシン、凝固剤、乳化剤、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤（V. C、亜硫酸塩）、ミョウバン、酸味料、香料（一部にえび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉を含む）
7月9日 (水)	鶏肉ときのこのバター醤油風味炒め かにのふわふわ豆腐揚げ 卵の花とひじきの和え物 ポテトサラダ	熱量 448 kcal 蛋白質 18 g 脂質 35 g 炭水化物 16 g カルシウム 70 mg 食塩相当量 3.2 g	増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、加工でん粉、酢酸（Na）、グリシン、調味料（アミノ酸等）、膨脹剤、pH調整剤、ショ糖エステル、酵素、着色料（紅麴、カロチノイド）、香料、水酸化Ca、凝固剤、乳化剤、酸味料、香辛料、酸化防止剤（V. C、エリソルビン酸Na）、環状オリゴ糖（一部にかに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉を含む）
7月10日 (木)	メルルーサのみりん風味焼き 鶏ミンチと紅生姜の揚げ物 コーンと小松菜のバター風味炒め 黒豆	熱量 315 kcal 蛋白質 17 g 脂質 21 g 炭水化物 15 g カルシウム 60 mg 食塩相当量 2.0 g	加工でん粉、酢酸（Na）、グリシン、増粘剤（増粘多糖類、加工でん粉）、酸味料、調味料（アミノ酸等）、酵素、ショ糖エステル、重曹、着色料（野菜色素、クチナシ）、香料、トレハロース、乳化剤（一部に小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉を含む）
7月11日 (金)	とんかつ 厚あげのアサリあんかけ 細切昆布煮 もずくときゅうりの酢の物	熱量 328 kcal 蛋白質 10 g 脂質 14 g 炭水化物 34 g カルシウム 43 mg 食塩相当量 2.5 g	加工でん粉、糊料（加工でん粉、増粘多糖類）、凝固剤、酢酸（Na）、調味料（有機酸等）、リン酸塩（Na）、酸味料、グリシン、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤（エリソルビン酸Na）、pH調整剤、環状オリゴ糖（一部に小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉・りんご・魚介エキス（魚介類）・魚醤（魚介類）を含む）

【ご注意】別添付の調味料などの小袋がある場合、電子レンジにかける前に取出してください。

※原材料不足などにより、献立を変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。