

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
8月18日 (月)	牛皿風 エビとチンゲン菜の炒め物 大根の照り焼き風煮 ひじきの和え物	熱量 356 kcal 蛋白質 11 g 脂質 18 g 炭水化物 29 g カルシウム 67 mg 食塩相当量 2.4 g	酢酸（Na）、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、pH調整剤、着色料（カラメル）、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤（V、C、エリソルビン酸Na）、加工でん粉、酸味料、環状オリゴ糖、乳化剤、酒精（一部にえび・小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉を含む）
8月19日 (火)	天ぷら（エビ・カニカマ・椎茸・オクラ） ポークビーンズ わかめの煮物 白菜のわさびチーズマヨネーズ	熱量 349 kcal 蛋白質 11 g 脂質 21 g 炭水化物 27 g カルシウム 176 mg 食塩相当量 2.8 g	加工澱粉、酢酸（Na）、グリシン、増粘剤（加工澱粉、増粘多糖類）、調味料（アミノ酸等）、膨脹剤、pH調整剤、着色料（紅麹、カラメル、クチナシ、カロチノイド）、酒精、カゼインNa、乳酸Na、乳化剤、リン酸塩（Na）、凝固剤、酵素、ショ糖エステル、くん液、ソルビット、環状オリゴ糖、香料、塩化Ca、発色剤（亜硝酸Na）、香辛料、酸味料（一部にえび・小麦・卵・乳成
8月20日 (水)	鶏肉の照り焼き 厚揚げのしらすおろし さつまあげと人参のきんぴら ポテトサラダ	熱量 453 kcal 蛋白質 21 g 脂質 32 g 炭水化物 19 g カルシウム 30 mg 食塩相当量 2.2 g	加工でん粉、糊料（加工でん粉、増粘多糖類）、酢酸（Na）、凝固剤、調味料（アミノ酸等）、グリシン、着色料（カラメル）、酒精、酸味料、酵素、ショ糖エステル、香料、酸化防止剤（V、C、エリソルビン酸Na）、pH調整剤、香辛料、環状オリゴ糖（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む）
8月21日 (木)	カレイのレモンソースがけ 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め 小松菜のバター醤油風味炒め 大根の甘酢漬け	熱量 344 kcal 蛋白質 17 g 脂質 22 g 炭水化物 21 g カルシウム 97 mg 食塩相当量 2.3 g	酢酸（Na）、糊料（加工でん粉、増粘多糖類）、グリシン、調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（V、C）、酒精、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、酸味料、香料、乳化剤、着色料（クチナシ）（一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む）
8月22日 (金)	豚肉の和風玉ねぎソース和え オムレツのアサリあんかけ 糸こんにゃくのおかか炒め ピーマンとツナの和え物	熱量 384 kcal 蛋白質 10 g 脂質 26 g 炭水化物 21 g カルシウム 48 mg 食塩相当量 2.3 g	糊料（加工でん粉）、酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、酒精、水酸化Ca、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤（V、C、エリソルビン酸Na）、着色料（カロチン、V、B2）、酸味料、pH調整剤、香料、環状オリゴ糖（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む）

【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。

※全てのコースの変更、取消がある場合はお届け前週（水）の17時までにご連絡を下さい。