

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
6月1日 (月)	豚肉の生姜焼き 麻婆豆腐 人参とツナのきんぴら 切干大根と昆布の酢の物	熱量 339 kcal 蛋白質 12 g 脂質 23 g 炭水化物 18 g カルシウム 52 mg 食塩相当量 3.2 g	糊料（加工でん粉、増粘多糖類）、酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、リン酸塩（Na）、グリシン、着色料（カラメル）、凝固剤、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤（V、C、エリソルビン酸Na）、酒精、酸味料、香料、環状オリゴ糖、（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）
6月2日 (火)	カレイの甘酢あんかけ ポトフ 小松菜とあげの煮浸し ちくわのしそマヨネーズ和え	熱量 376 kcal 蛋白質 17 g 脂質 18 g 炭水化物 35 g カルシウム 83 mg 食塩相当量 2.8 g	加工でん粉、増粘剤（加工でん粉）、酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、リン酸塩（Na）、pH調整剤、酸味料、ソルビット、凝固剤、着色料（カラメル）、酸化防止剤（V、C）、酵素、ショ糖エステル、酒精、発色剤（亜硝酸Na）、香料、香辛料、（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）
6月3日 (水)	牛すき焼き かぼちゃしんじょう エリンギともやしのバター醤油風味炒め 枝豆ポテトサラダ	熱量 385 kcal 蛋白質 9 g 脂質 29 g 炭水化物 20 g カルシウム 61 mg 食塩相当量 2.3 g	加工でん粉、酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、pH調整剤、グリシン、乳化剤、凝固剤、水酸化Ca、酵素、ショ糖エステル、甘味料（ステビア）、着色料（カロチノイド）、香料、酸味料、酸化防止剤（エリソルビン酸Na）、香辛料、環状オリゴ糖、酒精、（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・魚肉すり身（魚介類）を含む）
6月4日 (木)	さわらの煮付け ジャージャー麺風 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め コールスローサラダ	熱量 356 kcal 蛋白質 16 g 脂質 20 g 炭水化物 26 g カルシウム 38 mg 食塩相当量 2.8 g	糊料（加工でん粉、増粘多糖類）、酢酸（Na）、加工でん粉、ソルビット、調味料（アミノ酸等）、かんすい、グリシン、水酸化Ca、pH調整剤、酸味料、酵素、ショ糖エステル、酒精、着色料（クチナシ）、香辛料、酸化防止剤（V、C）、香料、（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）
6月5日 (金)	唐揚げ スープ餃子 もやしとあげのオイスターソース炒め オクラとカニカマの酢の物	熱量 368 kcal 蛋白質 14 g 脂質 21 g 炭水化物 28 g カルシウム 76 mg 食塩相当量 1.5 g	加工でん粉、酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、着色料（カラメル、紅麴、V、B2）、pH調整剤、膨脹剤、増粘剤（増粘多糖類、加工でん粉）、乳化剤、ソルビット、凝固剤、酒精、酵素、ショ糖エステル、香料、酸味料、酸化防止剤（V、C）、カゼインNa、（一部にえび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・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。