

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22日 (月)	アジの照り焼き 豆腐チキン揚げ れんこんとそぼろのカレー炒め カルボナーラパスタサラダ	熱量 370 kcal 蛋白質 18 g 脂質 27 g 炭水化物 15 g カルシウム 73 mg 食塩相当量 1.7 g	増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、着色料（カラメル、カロチノイド）、凝固剤、乳化剤、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤（V. C、亜硫酸塩）、酸味料、酒精、香料、（一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんごを含む）
6月23日 (火)	鶏肉のハニーマスタード エビのニラ玉炒め 炊き合わせ（がんも・ふき・椎茸） もやしとわかめの酢の物	熱量 388 kcal 蛋白質 24 g 脂質 29 g 炭水化物 10 g カルシウム 26 mg 食塩相当量 1.9 g	酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、増粘剤（加工でん粉）、ソルビット、酸味料、pH調整剤、酒精、着色料（ウコン）、酵素、ショ糖エステル、アンモニウムミョウバン、香辛料、酸化防止剤（V. C）、漂白剤（亜硫酸塩）、香料、（一部にえび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む）
6月24日 (水)	白身魚の天ぷら 照り焼き鶏つくね 小松菜と揚げの煮浸し 白菜の酢の物	熱量 334 kcal 蛋白質 16 g 脂質 18 g 炭水化物 26 g カルシウム 85 mg 食塩相当量 1.7 g	酢酸（Na）、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、グリシン、凝固剤、膨脹剤、調味料（有機酸等）、着色料（カラメル、V. B2）、酵素、ショ糖エステル、pH調整剤、乳化剤、酸味料、酸化防止剤（V. C）、酒精、（一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉・りんごを含む）
6月25日 (木)	カツとじ煮 しゅうまいのカニカマあんかけ れんこんとちくわのバター風味炒め しそポテトサラダ	熱量 393 kcal 蛋白質 13 g 脂質 26 g 炭水化物 27 g カルシウム 25 mg 食塩相当量 3.1 g	加工でん粉、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、pH調整剤、酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、酵素、グリシン、カゼインNa、酸化防止剤（V. C、亜硫酸塩、エリソルビン酸Na）、ポリリン酸Na、ソルビット、ショ糖エステル、酒精、着色料（紅麹、カロチノイド、カラメル）、二酸化ケイ素、酸味料、香料、乳化剤、環状オリゴ糖、（一部にえび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む）
6月26日 (金)	エビのマヨネーズソース添え ませそば風 こんにゃくのたらこ煮 黒豆	熱量 386 kcal 蛋白質 10 g 脂質 26 g 炭水化物 28 g カルシウム 33 mg 食塩相当量 2.4 g	酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、かんすい、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、グリシン、ソルビット、pH調整剤、酒精、水酸化Ca、膨脹剤、酵素、ショ糖エステル、重曹、乳化剤、着色料（クチナシ、V. B2）、香辛料、香料、酸味料、（一部にえび・小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・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。