

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29日 (月)	チーズハンバーグ かぼちゃのじゃこ煮 ピーマンと人参のスタミナ炒め きゅうりとわかめの酢の物	熱量 317 kcal 蛋白質 9 g 脂質 18 g 炭水化物 27 g カルシウム 45 mg 食塩相当量 2.7 g	増粘剤（加工でん粉、カラギナン）、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、酢酸（Na）、着色料（カラメル、ココア、カロチノイド）、乳化剤、グリシン、リン酸塩（Na）、酸味料、酵素、ショ糖エステル、塩化Ca、香料、酒精、（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30日 (火)	天ぷら（エビ・かき揚げ・かぼちゃ） 豆腐の肉味噌 糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め マカロニサラダ	熱量 404 kcal 蛋白質 9 g 脂質 29 g 炭水化物 27 g カルシウム 64 mg 食塩相当量 2.1 g	酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、糊料（加工でん粉、増粘多糖類）、加工でん粉、ソルビット、pH調整剤、膨脹剤、グリシン、着色料（カラメル、カロチン、ウコン、V、B2）、凝固剤、酒精、水酸化Ca、乳化剤、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤（V、C、亜硫酸塩）、香辛料、酸味料、（一部にえび・小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉・ゼラチンを含む）
7月1日 (水)	鶏肉のオイスターマヨネーズ かにのふわふわ豆腐揚げ ツナと白菜煮 なます	熱量 416 kcal 蛋白質 21 g 脂質 28 g 炭水化物 17 g カルシウム 51 mg 食塩相当量 1.4 g	加工でん粉、酢酸（Na）、増粘剤（加工でん粉）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、酒精、pH調整剤、着色料（カラメル、紅麹、V、B2）、膨脹剤、酸味料、ショ糖エステル、香料、酵素、酸化防止剤（V、C）、乳化剤、凝固剤、香辛料、（一部にかに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む）
7月2日 (木)	八宝菜（エビ） 煮野菜のそぼろあんかけ わかめの煮物 ポテトサラダ	熱量 369 kcal 蛋白質 9 g 脂質 27 g 炭水化物 19 g カルシウム 56 mg 食塩相当量 2.9 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、リン酸塩（Na）、酒精、pH調整剤、凝固剤、酵素、ショ糖エステル、ミョウバン、香辛料、酸味料、酸化防止剤（エリソルビン酸Na）、香料、環状オリゴ糖、（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）
7月3日 (金)	ポークカレー 厚あげのだしあんかけ チャプチェ ちくわのしそマヨネーズ和え	熱量 351 kcal 蛋白質 7 g 脂質 21 g 炭水化物 29 g カルシウム 21 mg 食塩相当量 2.7 g	加工でん粉、糊料（加工でん粉、CMC、増粘多糖類）、酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、凝固剤、着色料（カラメル）、グリシン、酒精、ソルビット、ミョウバン、乳化剤、酵素、ショ糖エステル、酸味料、pH調整剤、香辛料、酸化防止剤（エリソルビン酸Na、V、C）、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・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。