

おかやまコープ たべてん便 献立表【なごみおかず】

日 付	献 立	食品成分	原材料アレルギー表示
6月9日 (月)	照焼きチキンステーキ かにシューマイ ひじきの炒め煮 こんにゃくのガーリックソテー ピーマンの味噌炒め スパゲティサラダ チンゲン菜の和風和え しその実ずいき	熱量 473kcal 蛋白質 15g 脂質 23g 炭水化物 49g カルシウム 77mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、グリシン、グルコン酸鉄、ソルビット、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、炭酸Na、炭酸水素Na、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・エビ・カニ・大豆・ごま・りんご・鶏肉・牛肉を含む)
6月10日 (火)	メバルの梅焼き ミニハンバーグ チャプチェ じゃが芋の鶏がら炒め 蓮根と人参の煮物 菜の花のサウザンサラダ ブロッコリーのゆずしょうゆ和え うずら豆	熱量 453kcal 蛋白質 15g 脂質 18g 炭水化物 56g カルシウム 82mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、リン酸塩Na、V. B1、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・鶏肉・豚肉を含む)
6月11日 (水)	豚肉の韓国風味焼き 野菜かき揚げ かぼちゃと挽肉のオリーブソテー 高野のごま煮 ほうれん草の甘酢炒め カリフラワーの明太子サラダ こんさい菜のからし和え しば漬け	熱量 461kcal 蛋白質 16g 脂質 20g 炭水化物 51g カルシウム 137mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カラメル色素、コチニール)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、香料、V. B1、水酸化Ca、グリセリン脂肪酸エステル、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、重曹、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・豚肉・牛肉を含む)
6月12日 (木)	いかと彩り野菜のカツ 肉団子のたまねぎ酢かけ 白菜のけんちん煮 ごぼうのバターソテー きくらげの卵炒め カリフラワーとツナの和え物 インゲンのボン酢マヨサラダ ぜんまいのナムル	熱量 478kcal 蛋白質 14g 脂質 22g 炭水化物 53g カルシウム 38mg 食塩相当量 3.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、加工澱粉、香辛料抽出物、乳酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・いか・りんご・鶏肉を含む)
6月13日 (金)	鶏肉と玉葱の黒ごま炒め 野菜天ぷら マカロニのバジルソテー 小松菜のとろみ煮 長芋のコンソメ炒め 大根と揚げの中華サラダ 素麺の錦糸和え 枝豆ともずくの酢の物	熱量 510kcal 蛋白質 21g 脂質 21g 炭水化物 56g カルシウム 50mg 食塩相当量 3.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カラメル色素、コチニール)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸Na)、酸化防止剤(V.E.、V.C.、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、トレハロース、ミウバン、加工澱粉、香辛料抽出物、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・山芋・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)

【ご注意ください】 別添付の調味料の小袋が有る場合、電子レンジにかける前に取出し、端材・キャップにご注意ください。
※原材料不足の為、献立を変更させていただく場合がありますので、ご了承ください。