

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16日 (月)	たらのごま風味焼き ささみフライ 牛蒡のそぼろ煮 ちくわときくらげの炒め物 小松菜の中華ソテー オクラとわかめのシーザーサラダ キャベツのザーサイ和え ところてん	熱量 453kcal 蛋白質 14g 脂質 21g 炭水化物 51g カルシウム 70mg 食塩相当量 3.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.、V.E.、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、乳化剤、香料、V. B1、V.C.、くん液、ソルビトール、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、乳酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
6月17日 (火)	ミンチカツ がんものかに風味あん かぼちゃのバターソテー 茄子のマヨ炒め 春雨の梅煮 ピーマンのサラダ チンゲン菜の白和え なます	熱量 478kcal 蛋白質 11g 脂質 23g 炭水化物 53g カルシウム 41mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、カラメル色素、紅麴)、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、乳化剤、香料、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸Ca、塩化Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・か・大豆・ごま・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
6月18日 (水)	鱈の塩焼き 水餃子 大豆のケチャップソテー 切干の青じそ炒め カリフラワーのコンソメ煮 ペンネのごまサラダ 白菜の韓国風味和え 黒豆	熱量 476kcal 蛋白質 20g 脂質 18g 炭水化物 56g カルシウム 90mg 食塩相当量 2.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、甘味料(ステビア)、酸化防止剤(V.C.、V.E.、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、香料、V. B1、加工澱粉、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・さけ・さば・鶏肉・豚肉を含む)
6月19日 (木)	豚肉のしゃぶしゃぶ風 揚げだし豆腐 スパゲティのイタリアンソテー ブロッコリーの甘酢炒め 長芋と椎茸の煮物 くずきりとメンマのサラダ もやしと揚げのしば和え 野沢菜昆布	熱量 462kcal 蛋白質 16g 脂質 20g 炭水化物 54g カルシウム 44mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.、V.E.、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、香料、V. B1、グリシン、加工澱粉、酒精、酢酸Na、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・さば・山芋・セラチン・豚肉を含む)
6月20日 (金)	あじフライ 肉団子の五目煮 じゃが芋のツナソテー 蓮根のみそ炒め ほうれん草の和風煮 ひじきのゆずマヨサラダ ビーフンのわさび和え ゆば風こんにゃくの甘酢和え	熱量 483kcal 蛋白質 14g 脂質 24g 炭水化物 50g カルシウム 94mg 食塩相当量 3.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素)、甘味料(ステビア、甘草、スクロース)、漂白剤(次亜硫酸Na)、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、リン酸塩Na、V. B1、トクロース、ミウパン、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む)

【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。