

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
7月14日 (月)	タラフライ 出し巻き玉子 かぼちゃとふきの煮物 ひじきと挽肉のソテー カリフラワーのソース炒め れんこんのサラダ きくらげのからし和え 金時豆	熱量 458kcal 蛋白質 12g 脂質 21g 炭水化物 53g カルシウム 58mg 食塩相当量 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、甘草、スクラロース、ソルビット)、漂白剤(次亜硫酸Na)、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、リン酸塩Na、V. B1、グリシン、ヨウバン、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・さば・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
7月15日 (火)	豆腐ハンバーグ 野菜かき揚げ ほうれん草の信田煮 インゲンの和風おろし炒め ごぼうのオリーブソテー こんにゃくのシーザーサラダ ビーフンの青じそ和え なすの揚げびたし	熱量 468kcal 蛋白質 10g 脂質 25g 炭水化物 49g カルシウム 266mg 食塩相当量 2.4g	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)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、くん液、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・りんご・鶏肉・豚肉を含む)
7月16日 (水)	メバルの味噌焼き 肉団子の南部焼き じゃが芋の塩だれ炒め 冷奴 切干のガーリックソテー マカロニのさっぱりサラダ 菜の花のポン酢マヨ和え 野沢菜漬	熱量 470kcal 蛋白質 20g 脂質 18g 炭水化物 53g カルシウム 176mg 食塩相当量 3.2g	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)、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、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)
7月17日 (木)	牛肉のバーベキュー焼き 海老しんじょの天ぷら ブロッコリーのコンソメ煮 チンゲン菜のおかか炒め くずきりと椎茸のソテー 卵サラダ もやしの生姜醤油和え もろみオクラ	熱量 473kcal 蛋白質 14g 脂質 23g 炭水化物 49g カルシウム 97mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カラメル色素、紅麴)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、V. B1、グリシン、トレハロース、香辛料抽出物、酢酸Na、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・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
7月18日 (金)	さばの塩焼き 鶏の唐揚げ 三色きんぴら 長芋のバターソテー 小松菜の甘酢炒め 大豆サラダ 春雨の梅肉和え らっきょう漬	熱量 474kcal 蛋白質 17g 脂質 22g 炭水化物 48g カルシウム 33mg 食塩相当量 2.7g	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、膨張剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、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・さば・山芋・りんご・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。