

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21日 (月)	お届けはお休みになります。	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	
7月22日 (火)	メバルの梅焼き 水餃子 マカロニのバジルソテー 蓮根と人参の煮物 切干の炒め物 カリフラワーの明太子サラダ かぼちゃのわさび和え 枝豆ともずくの酢の物	熱量 473kcal 蛋白質 17g 脂質 18g 炭水化物 59g カルシウム 104mg 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、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、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・りんご・鶏肉・豚肉を含む)
7月23日 (水)	豚肉の韓国風味炒め あじ大葉フライ ひじきの炒め煮 長芋のコンソメ炒め 菜の花のマヨソテー 春雨とマッシュルームのサラダ インゲンのごま和え しその実ずいき	熱量 460kcal 蛋白質 14g 脂質 19g 炭水化物 55g カルシウム 79mg 食塩相当量 2.7g	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)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、ケリン、くん液、ソルビット、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・山芋・さば・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
7月24日 (木)	たらの生姜醤油焼き ミニハンバーグ ビーフンのフレンチソテー ピーマンと大豆の味噌炒め 茄子の甘煮 大根と揚げのサラダ チンゲン菜のお浸し 昆布豆	熱量 469kcal 蛋白質 16g 脂質 19g 炭水化物 57g カルシウム 21mg 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)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、リン酸塩Na、V. B1、豆腐用凝固剤、ソルビット、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
7月25日 (金)	鶏肉と玉葱の黒ごま炒め 野菜天ぷら じゃが芋と椎茸の煮物 ブロッコリーのガーリックソテー ほうれん草の塩だれ炒め スパゲティサラダ もやしの和風ドレッシング和え オクラとたくあんの和え物	熱量 485kcal 蛋白質 16g 脂質 21g 炭水化物 56g カルシウム 78mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(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、膨張剤、乳化剤、リン酸塩Na、V. B1、グルコン酸鉄、トクロース、ミウバン、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・さば・りんご・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。