

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28日 (月)	いわし磯辺フライ 肉団子の五目煮 チャプチェ 切干の青じそ炒め 小松菜の中華ソテー ピーマンのサラダ もやしと揚げのしば和え 黒豆	熱量 507kcal 蛋白質 18g 脂質 22g 炭水化物 57g カルシウム 131mg 食塩相当量 3.1g	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)、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、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・さば・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
7月29日 (火)	みそミンチカツ がんものかに風味あんかけ スパゲティのイタリアンソテー 長芋と椎茸の煮物 菜の花のポン酢炒め オクラとわかめのサラダ ブロッコリーのナムル しその実なめこ	熱量 467kcal 蛋白質 14g 脂質 20g 炭水化物 55g カルシウム 41mg 食塩相当量 3.5g	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、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.、V.E.)、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、くん液、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸Ca、塩化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・か・大豆・ごま・山芋・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
7月30日 (水)	たらのごま風味焼き ミニオムレツ かぼちゃのガーリックソテー チンゲン菜のマヨ炒め インゲンのみそ煮 きくらげのタルタルサラダ ビーフンのわさび和え きのこ煮	熱量 460kcal 蛋白質 13g 脂質 18g 炭水化物 59g カルシウム 64mg 食塩相当量 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)、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、乳化剤、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・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
7月31日 (木)	豚肉のしゃぶしゃぶ風 揚げ海老シューマイ じゃが芋のツナソテー カリフラワーのコンソメ煮 蓮根の甘酢炒め くずきりとメンマのサラダ 白菜の韓国風味和え 福神漬	熱量 471kcal 蛋白質 13g 脂質 20g 炭水化物 58g カルシウム 34mg 食塩相当量 3.5g	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)、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、V. B1、リン酸Na、ミョウバン、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・Eヒ・か・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
8月1日 (金)	あじの照焼き ささみフライ ごぼうのそぼろ煮 マカロニのケチャップソテー ほうれん草と揚げの炒め物 ひじきのフレンチサラダ 茄子の生姜醤油和え ゆば風こんにゃくの甘酢和え	熱量 476kcal 蛋白質 17g 脂質 18g 炭水化物 59g カルシウム 113mg 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.、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、V. B1、豆腐用凝固剤、トハラース、加工澱粉、香辛料抽出物、水酸化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)

【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。