

# 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	原材料アレルゲン表示
8月25日 (月)	赤魚の薬味焼き がんもの含め煮 マカロニのオイスター炒め ひじきと挽肉のソテー ごぼうとわかめの煮物 卵サラダ きくらげとツナの和え物 かつぱ漬	熱量 461kcal 蛋白質 17g 脂質 17g 炭水化物 56g カルシウム 67mg 食塩相当量 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.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、V. B1、グリシン、香辛料抽出物、酒精、酢酸Na、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・魚醤(魚介類)・豚肉・牛肉を含む)
8月26日 (火)	鶏肉のフレンチ炒め 海老しんじょの天ぷら 高野田楽 長芋ソテー ブロッコリーの白湯炒め くずきりの高菜和え 菜の花のポン酢マヨサラダ なすの揚げびたし	熱量 473kcal 蛋白質 17g 脂質 22g 炭水化物 48g カルシウム 111mg 食塩相当量 3.1g	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)、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、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、グリセリン脂肪酸エステル、ソルビット、トレハロース、加工澱粉、酒精、重曹、酢酸Na、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・E.C.・大豆・ごま・さば・山芋・ゼラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
8月27日 (水)	あじフライ 肉団子の南部焼き チンゲン菜とさつま揚げの煮物 インゲンの和風おろし炒め じゃが芋とマッシュルームのソテー 大豆サラダ もやしの生姜醤油和え うぐいす豆	熱量 507kcal 蛋白質 16g 脂質 23g 炭水化物 55g カルシウム 53mg 食塩相当量 2.9g	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、V. B1、キノコ、加工澱粉、香辛料抽出物、炭酸Ca、乳酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・鶏肉を含む)
8月28日 (木)	牛肉の柳川風 豆腐しんじょの甘酢あんかけ 小松菜のコンソメ煮 蓮根の炒め物 カリフラワーのタルタルソテー 春雨の中華サラダ ピーマンのピーナッツ和え なます	熱量 469kcal 蛋白質 12g 脂質 20g 炭水化物 57g カルシウム 37mg 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)、漂白剤(次亜硫酸Na)、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、リン酸塩Na、V. B1、ヨウバン、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、酒精、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
8月29日 (金)	さばの塩焼き 野菜かき揚げ ほうれん草の信田煮 切干のガーリックソテー かぼちゃのごま炒め 白菜のシーザーサラダ ビーフンのかつお風味和え らっきょう漬	熱量 476kcal 蛋白質 14g 脂質 20g 炭水化物 57g カルシウム 155mg 食塩相当量 2.3g	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)、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、豆腐用凝固剤、くん液、加工澱粉、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。