

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20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21日 (火)	あじフライ 野菜角煮の炊き合わせ きんぴらごぼう ブロッコリーのフレンチソテー ビーフンとウインナーの炒め物 小松菜の中華風サラダ 大豆の錦糸和え 福神漬	熱量 493kcal 蛋白質 16g 脂質 24g 炭水化物 51g カルシウム 103mg 食塩相当量 4.0g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(スクラロース、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、リン酸塩Na、V. B1、クエン酸、リン酸Ca、加工澱粉、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・大豆・ごま・さば・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
7月22日 (水)	ミートソースハンバーグ かに玉 チャプチェ インゲンのマヨ炒め チンゲン菜のオリーブソテー ひじきのフレンチサラダ 菜の花の酢みそ和え オクラと湯葉のお浸し	熱量 452kcal 蛋白質 13g 脂質 21g 炭水化物 50g カルシウム 117mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カラメル色素、紅麹)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸Na)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、リン酸Na、V. B1、安定剤、グリシン、トランス脂肪酸、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・りんご・ゼラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
7月23日 (木)	ホッケの塩焼き 野菜かき揚げ かぼちゃとオクラのバターソテー 白菜のみそ炒め 蓮根と人参の煮物 ペンネとカニカマのサラダ カリフラワーの生姜醤油和え ゆずもずく	熱量 454kcal 蛋白質 13g 脂質 18g 炭水化物 57g カルシウム 47mg 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、紅麹)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.)、酸味料、膨張剤、香料、V. B1、ソルビット、加工澱粉、酒精、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・さばを含む)
7月24日 (金)	鶏肉と玉葱の黒ごま炒め ちくわの磯辺揚げ スパゲティのバジルソテー じゃがバター ほうれん草のコンソメ煮 もやしのタルタルサラダ 切干大根の青じそ和え きのこ煮	熱量 467kcal 蛋白質 19g 脂質 18g 炭水化物 54g カルシウム 136mg 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)、甘味料(スクラロース、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、トランス脂肪酸、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・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。