

おかやまコープ たべてん便 献立表【おかず4品コース】

日 付	献 立	食品成分	原材料アレルギー表示
7月14日 (月)	ちゃんぽん風炒め つくねのきのこソースがけ ピーマンのおかか浸し カリフラワーのたらこサラダ	熱量 345 kcal 蛋白質 12 g 脂質 22 g 炭水化物 19 g カルシウム 50 mg 食塩相当量 2.2 g	増粘剤（加工澱粉）、酢酸（Na）、加工澱粉、調味料（アミノ酸等）、グリシン、トレハロース、酒精、ソルビット、凝固剤、酵素、ショ糖エステル、pH調整剤、酸化防止剤（V、C、エリソルビン酸Na）、香辛料、着色料（トマト色素）、酸味料、香料、環状オリゴ糖（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む）
7月15日 (火)	牛肉と玉ねぎの甘辛炒め 豆腐とカニカマの玉子とじ チャプチェ 中華わかめサラダ	熱量 423 kcal 蛋白質 11 g 脂質 33 g 炭水化物 20 g カルシウム 23 mg 食塩相当量 3.1 g	酢酸（Na）、糊料（加工でん粉、CMC、キサンタン）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、加工でん粉、pH調整剤、凝固剤、水酸化Ca、ミョウバン、ソルビット、酵素、ショ糖エステル、着色料（紅麹、カロチノイド、カラメル）、香料、酸化防止剤（V、C、エリソルビン酸Na）、酸味料、環状オリゴ糖（一部にかに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
7月16日 (水)	ミックスフライ（エビ・ホタテ風味フライ） 鶏ミンチとれんこん煮 ほうれん草とコーンの炒め物 カニカマポテトサラダ	熱量 350 kcal 蛋白質 10 g 脂質 25 g 炭水化物 21 g カルシウム 55 mg 食塩相当量 1.6 g	加工でん粉、酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、増粘剤（増粘多糖類、加工でん粉）、グリシン、pH調整剤、ソルビット、酸味料、着色料（紅麹、カロチノイド）、酸化防止剤（V、C、亜硫酸塩）、酵素、ショ糖エステル、香料、香辛料、乳化剤、トレハロース（一部にえび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉を含む）
7月17日 (木)	鶏肉のオイスターマヨネーズ アサリとチンゲン菜の炒め物 人参しりしり キャベツの甘酢漬け	熱量 438 kcal 蛋白質 22 g 脂質 33 g 炭水化物 12 g カルシウム 39 mg 食塩相当量 2.1 g	酢酸（Na）、増粘剤（加工でん粉）、グリシン、調味料（アミノ酸等）、着色料（カラメル）、酸味料、酵素、ショ糖エステル、pH調整剤、酸化防止剤（V、C）、香辛料（一部に小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんごを含む）
7月18日 (金)	シイラの南蛮たれがけ 焼きそば れんこんのごま煮 もやしの梅おかか和え	熱量 401 kcal 蛋白質 17 g 脂質 19 g 炭水化物 3 g カルシウム 76 mg 食塩相当量 2.8 g	増粘剤（加工でん粉）、酢酸（Na）、着色料（カラメル、野菜色素、カロチノイド）、調味料（アミノ酸等）、かんすい、グリシン、膨脹剤、酸味料、酒精、加工でん粉、酸化防止剤（V、C、亜硫酸塩）、酵素、ショ糖エステル、pH調整剤、V、B1、甘味料（スクラロース）、乳化剤（一部に小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんごを含む）

【ご注意】別添付の調味料などの小袋がある場合、電子レンジにかける前に取出してください。

※原材料不足などにより、献立を変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。