

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21日 (月)	お届けはお休みになります	熱量 kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g カルシウム mg 食塩相当量 g	
7月22日 (火)	ブリの照り焼き 豆腐とチキン揚げ 切干大根煮 れんこんとわかめのシーザー和え	熱量 398 kcal 蛋白質 18 g 脂質 25 g 炭水化物 21 g カルシウム 39 mg 食塩相当量 1.9 g	酢酸 (Na)、増粘剤 (加工でん粉、キサンタン)、グリシン、凝固剤、調味料 (アミノ酸等)、乳化剤、着色料 (カラメル)、加工でん粉、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤 (V. C、亜硫酸塩)、酸味料、香辛料、香料 (一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)
7月23日 (水)	豚肉のプルコギ 大根のアサリあんかけ 卵の花 カリフラワーの柚子胡椒マリネ	熱量 296 kcal 蛋白質 10 g 脂質 18 g 炭水化物 19 g カルシウム 64 mg 食塩相当量 2.4 g	増粘剤 (加工でん粉、増粘多糖類)、酢酸 (Na)、リン酸塩 (Na)、グリシン、調味料 (アミノ酸等)、酸味料、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤 (V. C、エリソルビン酸 Na)、水酸化 Ca、pH調整剤、香料、着色料 (クチナシ)、環状オリゴ糖 (一部に小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉・りんごを含む)
7月24日 (木)	エビと野菜の卵とじ コロッケ 高野豆腐の煮物 小松菜とツナの塩昆布和え	熱量 398 kcal 蛋白質 14 g 脂質 23 g 炭水化物 27 g カルシウム 83 mg 食塩相当量 3.0 g	酢酸 (Na)、増粘剤 (加工でん粉、増粘多糖類)、グリシン、調味料 (アミノ酸等)、pH調整剤、加工でん粉、凝固剤、着色料 (カロチノイド、紅麹)、重曹、ソルビット、酵素、ショ糖エステル、酸味料、香料、酸化防止剤 (V. C)、乳化剤 (一部にえび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)
7月25日 (金)	チキンカレー アサリと野菜の甘酢炒め ごぼうとこんにゃくの甘辛煮 パンプキンサラダ	熱量 333 kcal 蛋白質 12 g 脂質 17 g 炭水化物 32 g カルシウム 31 mg 食塩相当量 3.0 g	酢酸 (Na)、増粘剤 (加工でん粉、キサンタン)、調味料 (アミノ酸等)、グリシン、着色料 (カラメル)、酸味料、水酸化 Ca、乳化剤、酵素、ショ糖エステル、香辛料、酸化防止剤 (エリソルビン酸 Na、V. C)、pH調整剤、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・りんご・ゼラチンを含む)

【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。

※全てのコースの変更、取消がある場合はお届け前週 (水) の17時までにご連絡を下さい。