

# 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28日 (月)	カレイの甘酢あんかけ 鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物 ピーマンもやし炒め オクラのおろし和え	熱量 311 kcal 蛋白質 15 g 脂質 16 g 炭水化物 27 g カルシウム 56 mg 食塩相当量 1.9 g	増粘剤（加工でん粉）、酢酸（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、香料、酸化防止剤（V、C）、pH調整剤（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）
7月29日 (火)	チャーシューと大根煮 春巻き たらこスパゲティ さつまいもと枝豆のサラダ	熱量 356 kcal 蛋白質 7 g 脂質 16 g 炭水化物 36 g カルシウム 63 mg 食塩相当量 2.7 g	加工でん粉、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、調味料（有機酸等）、酢酸（Na）、pH調整剤、グリシン、ピロリン酸Na、着色料（カラメル、クチナシ）、ソルビット、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤（エリソルビン酸Na、V、C）、酸味料、香料、乳化剤、香辛料、環状オリゴ糖、ミョウバン（一部に小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む）
7月30日 (水)	八宝菜（アサリ） 照り焼き風肉団子 小松菜とあげの煮浸し ブロッコリーのおかか和え	熱量 390 kcal 蛋白質 14 g 脂質 26 g 炭水化物 25 g カルシウム 105 mg 食塩相当量 3.6 g	増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、酢酸（Na）、加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、リン酸塩（Na）、グリシン、酒精、着色料（カラメル）、凝固剤、酵素、ショ糖エステル、香料、酸味料（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31日 (木)	牛肉の柳川風 しゅうまいのカニカマあんかけ ひじき煮 きゅうりとわかめの酢の物	熱量 391 kcal 蛋白質 12 g 脂質 23 g 炭水化物 31 g カルシウム 46 mg 食塩相当量 3.3 g	増粘剤（加工でん粉、キサンタン）、酢酸（Na）、グリシン、pH調整剤、調味料（アミノ酸等）、加工でん粉、酸味料、酵素、ショ糖エステル、水酸化Ca、ソルビット、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）、環状オリゴ糖（一部にえび・かに・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）
8月1日 (金)	タチウオの天ぷら ジャージャー麺 きんぴらごぼう 春雨の梅和え	熱量 427 kcal 蛋白質 13 g 脂質 29 g 炭水化物 30 g カルシウム 150 mg 食塩相当量 2.8 g	酢酸（Na）、糊料（加工でん粉、CMC）、膨脹剤、調味料（アミノ酸等）、加工でん粉、グリシン、かんすい、着色料（カラメル、野菜色素、カロチノイド）、酒精、ミョウバン、酸味料、酵素、ショ糖エステル、炭酸Ca、乳化剤、V、B1、甘味料（スクラロース）、pH調整剤、香料、酸化防止剤（V、C）（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・

【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。