

# 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
6月30日 (月)	赤魚の塩焼き 麻婆豆腐 切干のバターソテー かぼちゃのごま炒め ツナとビーフンの炒め煮 小松菜のポン酢マヨサラダ クリーミーエッグ 福神漬	熱量 454kcal 蛋白質 16g 脂質 17g 炭水化物 57g カルシウム 144mg 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)、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、乳化剤、香料、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、安定剤、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
7月1日 (火)	チキンカツ たまごロール 蓮根のガーリックソテー 大豆のみそ煮 ほうれん草のコンソメ炒め ポテトサラダ くずきりと揚げのしば和え 味付めかぶ	熱量 503kcal 蛋白質 17g 脂質 24g 炭水化物 52g カルシウム 75mg 食塩相当量 2.2g	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、ソルビット、甘草)、漂白剤(亜硫酸Na)、酸化防止剤(V.C.)、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、豆腐用凝固剤、グリシン、ミョウバン、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
7月2日 (水)	白身魚の天ぷら 一口がんものそぼろあんかけ 牛蒡とカニカマのソテー ひじきと椎茸の煮物 インゲンのソース炒め もやしのシーザーサラダ 菜の花のゆずしょうゆ和え たくあん	熱量 456kcal 蛋白質 14g 脂質 19g 炭水化物 55g カルシウム 63mg 食塩相当量 3.9g	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)、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、くん液、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、次亜塩素酸Na、酒精、炭酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・かニ・大豆・ごま・さば・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
7月3日 (木)	豚肉の焼肉炒め かにクリームコロッケ さつま揚げときくらげの煮物 高野の味噌かけ ピーマンのオリーブソテー チンゲン菜のイタリアンサラダ 素麺のわさび和え 胡瓜としめじの酢の物	熱量 509kcal 蛋白質 17g 脂質 22g 炭水化物 59g カルシウム 87mg 食塩相当量 3.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(アナー、カラメル色素、カロチノイド色素、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(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、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、加工澱粉、グリセリン脂肪酸エステル、酒精、重曹、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・Eビ・かニ・大豆・ごま・もも・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
7月4日 (金)	さばの照焼き ひれかつ 春雨の和風ソテー 長芋の白湯炒め 白菜の煮びたし ペンのしょうがクリーミーサラダ カリフラワーのマリネ 白花豆の甘煮	熱量 481kcal 蛋白質 16g 脂質 21g 炭水化物 54g カルシウム 30mg 食塩相当量 2.8g	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、D-ソルビトール)、漂白剤(亜硫酸Na)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、リン酸塩Na、V. B1、ソルビット、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・さば・山芋・セラチン・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。