

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
9月1日 (月)	チャーシューの中華炒め イトヨリバーグのおろしポン酢がけ こんにゃくと野菜の煮物 しそポテトサラダ	熱量 354 kcal 蛋白質 8 g 脂質 22 g 炭水化物 25 g カルシウム 28 mg 食塩相当量 3.0 g	加工でん粉、調味料（有機酸等）、酢酸（Na）、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、ピロリン酸Na、グリシン、pH調整剤、着色料（カラメル）、凝固剤、水酸化Ca、酸味料、酵素、ショ糖エステル、香料、酸化防止剤（V.C）、酒精、香辛料（一部に小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉を含む）
9月2日 (火)	赤魚とエリンギの和風仕立て まぜそば風 れんこんのごま煮 もやしとわかめの酢の物	熱量 367 kcal 蛋白質 15 g 脂質 20 g 炭水化物 33 g カルシウム 150 mg 食塩相当量 2.9 g	増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、膨脹剤、グリシン、かんすい、酒精、pH調整剤、酸化防止剤（V.C、亜硫酸塩、エリソルビン酸Na）、酵素、ショ糖エステル、乳化剤、着色料（カロチノイド）、酸味料、香料、環状オリゴ糖（一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む）
9月3日 (水)	牛肉のプルコギ ホタテ風味フライ 白菜とあげの煮浸し 明太マカロニサラダ	熱量 371 kcal 蛋白質 10 g 脂質 29 g 炭水化物 19 g カルシウム 55 mg 食塩相当量 2.2 g	増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、加工でん粉、グリシン、酒精、凝固剤、ソルビット、酵素、ショ糖エステル、pH調整剤、着色料（紅麹、カロチノイド）、酸化防止剤（V.C、エリソルビン酸Na）、香料、香辛料、環状オリゴ糖、発色剤（亜硝酸Na）、乳化剤、酸味料（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・ゼラチンを含む）
9月4日 (木)	エビのマヨネーズソース添え 照焼鶏つくね きんぴらごぼう 黒豆	熱量 360 kcal 蛋白質 13 g 脂質 20 g 炭水化物 31 g カルシウム 80 mg 食塩相当量 2.5 g	酢酸（Na）、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、グリシン、凝固剤、膨脹剤、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、着色料（カラメル、カロチノイド）、酵素、ショ糖エステル、重曹、酸化防止剤（V.C）、香辛料、乳化剤、香料、酸味料、酒精（一部にえび・小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉を含む）
9月5日 (金)	さっぱり豚バラのすだちおろし 厚揚げのアサリあんかけ つきこんにゃくのたらこ煮 きゅうりとキャベツの酢の物	熱量 354 kcal 蛋白質 9 g 脂質 26 g 炭水化物 18 g カルシウム 31 mg 食塩相当量 3.2 g	糊料（加工でん粉、キサンタン）、加工でん粉、酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、凝固剤、グリシン、ソルビット、酒精、酸化防止剤（V.C、エリソルビン酸Na）、酸味料、水酸化Ca、香料、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、環状オリゴ糖、香辛料（一部に小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉・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。

※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。