

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8日 (月)	タチウオの煮付け 白菜の塩だれ炒め 和風スパゲティ なます	熱量 337 kcal 蛋白質 14 g 脂質 22 g 炭水化物 20 g カルシウム 25 mg 食塩相当量 2.1 g	酢酸（Na）、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、加工でん粉、グリシン、調味料（アミノ酸等）、着色料（カラメル）、酒精、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、炭酸Ca、酸味料、酸化防止剤（V、C）、乳化剤 （一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんごを含む）
9月9日 (火)	酢鶏 エビと玉子の炒め物 こんにゃくのどて煮風 ポテトサラダ	熱量 424 kcal 蛋白質 14 g 脂質 27 g 炭水化物 33 g カルシウム 85 mg 食塩相当量 2.7 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、酸味料、水酸化Ca、着色料（カラメル、カロチノイド）、pH調整剤、加工でん粉、酒精、酵素、ショ糖エステル、乳化剤、香辛料、香料、酸化防止剤（エリソルビン酸Na、V、C）、環状オリゴ糖（一部にえび・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）
9月10日 (水)	ちゃんぽん風炒め（あさり） 肉団子の和風玉ねぎソース和え チャプチェ きゅうりとわかめの酢の物	熱量 365 kcal 蛋白質 11 g 脂質 25 g 炭水化物 21 g カルシウム 46 mg 食塩相当量 2.6 g	糊料（加工でん粉、CMC、増粘多糖類）、加工でん粉、酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、トレハロース、酒精、酸味料、ミョウバン、酵素、ショ糖エステル、pH調整剤、香料、酸化防止剤（エリソルビン酸Na、V、C）、着色料（トマト色素）、環状オリゴ糖（一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む）
9月11日 (木)	牛肉と玉ねぎの甘辛炒め カニ玉風オムレツ 卵の花とひじきの和え物 カリフラワーのシーザー和え	熱量 328 kcal 蛋白質 8 g 脂質 23 g 炭水化物 21 g カルシウム 29 mg 食塩相当量 2.7 g	糊料（加工でん粉、キサンタン）、酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、酒精、加工でん粉、乳化剤、水酸化Ca、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、ソルビット、着色料（紅麹、カロチン、V、B2）、香料、酸味料、酸化防止剤（エリソルビン酸Na）、環状オリゴ糖、香辛料（一部にかに・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）
9月12日 (金)	白身魚フライのタルタルソース添え 鶏ミンチの豆乳みそ炒め ごぼうとちくわのおかか煮 きゅうりと大根のしそ和え	熱量 413 kcal 蛋白質 14 g 脂質 24 g 炭水化物 35 g カルシウム 29 mg 食塩相当量 2.2 g	加工でん粉、酢酸（Na）、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、酒精、酸味料、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、乳化剤、香辛料、香料、着色料（アナトー）、酸化防止剤（V、C）、トレハロース（一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・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。