

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15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	
9月16日 (火)	カレイの甘酢あんかけ 豆腐の肉味噌 もやしとあげのオイスターソース炒め オクラのおろし和え	熱量 414 kcal 蛋白質 19 g 脂質 24 g 炭水化物 30 g カルシウム 90 mg 食塩相当量 2.4 g	糊料（加工でん粉、増粘多糖類）、酢酸（Na）、着色料（カラメル）、グリシン、調味料（アミノ酸等）、凝固剤、酒精、酸味料、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤（V、C、亜硫酸塩）、香料（一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチンを含む）
9月17日 (水)	豚塩焼肉 アサリとチンゲン菜の炒め物 糸こんにゃくのすき焼き風煮 カニカマポテトサラダ	熱量 353 kcal 蛋白質 11 g 脂質 22 g 炭水化物 24 g カルシウム 67 mg 食塩相当量 3.7 g	酢酸（Na）、糊料（加工でん粉、増粘多糖類）、グリシン、リン酸塩（Na）、調味料（アミノ酸等）、加工でん粉、pH調整剤、酸化防止剤（V、C、エリソルビン酸Na）、ソルビット、酵素、ショ糖エステル、水酸化Ca、酸味料、着色料（紅麹）、香料、環状オリゴ糖、酒精（一部にかに・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）
9月18日 (木)	天ぷら（エビ・かき揚げ・サツマイモ） 玉子の中華炒め キャベツと塩昆布の炒め物 ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ	熱量 353 kcal 蛋白質 6 g 脂質 28 g 炭水化物 21 g カルシウム 85 mg 食塩相当量 2.0 g	調味料（アミノ酸等）、酢酸（Na）、膨脹剤、pH調整剤、グリシン、増粘剤（加工でん粉）、着色料（カロチノイド、ウコン、カラメル）、酵素、ショ糖エステル、酸味料、乳化剤、香辛料、香料、酒精（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19日 (金)	牛肉のオイスターソース炒め 大根のアサリあんかけ ひじき煮 金時豆	熱量 266 kcal 蛋白質 8 g 脂質 18 g 炭水化物 18 g カルシウム 53 mg 食塩相当量 2.0 g	増粘剤（加工でん粉）、酢酸（Na）、グリシン、酒精、調味料（アミノ酸等）、水酸化Ca、酵素、ショ糖エステル、加工でん粉、酸化防止剤（エリソルビン酸Na）、pH調整剤、環状オリゴ糖、香料、酸味料、乳化剤（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）

【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。