

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
10月6日 (月)	ブリの照り焼き お芋のカレーそばろ きんぴらこんにゃく カリフラワーの塩昆布和え	熱量 400 kcal 蛋白質 17 g 脂質 27 g 炭水化物 19 g カルシウム 21 mg 食塩相当量 1.5 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）、グリシン、甘味料（ソルビット、カンゾウ）、着色料（カラメル）、酒精、水酸化Ca、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、酸味料、乳化剤、香辛料、酸化防止剤（V、C）（一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・やまいもを含む）
10月7日 (火)	牛肉とコーンの醤油だれがけ 豆腐とカニカマの玉子とじ 大根の照り焼き風煮 春雨の梅和え	熱量 358 kcal 蛋白質 9 g 脂質 21 g 炭水化物 28 g カルシウム 57 mg 食塩相当量 3.1 g	糊料（加工でん粉、CMC、キサンタン）、酢酸（Na）、グリシン、調味料（アミノ酸等）、加工でん粉、凝固剤、pH調整剤、酒精、着色料（カラメル、紅麹、野菜色素、カロチノイド）、ミョウバン、ソルビット、酵素、ショ糖エステル、酸味料、V、B1、甘味料（スクラロース）、香料、酸化防止剤（V、C、エリソルビン酸Na）、環状オリゴ糖、乳化剤（一部にかに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・ゼラチンを含む）
10月8日 (水)	サバの味噌煮 鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物 ひじきのごま炒め 白菜人参サラダ	熱量 338 kcal 蛋白質 17 g 脂質 21 g 炭水化物 22 g カルシウム 54 mg 食塩相当量 2.5 g	酢酸（Na）、糊料（加工でん粉、増粘多糖類）、グリシン、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、酒精、酸味料、酵素、ショ糖エステル、香辛料、酸化防止剤（V、C）（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）
10月9日 (木)	チキン南蛮 大根の鮭玉子あんかけ 小松菜と人参のお浸し コーンポテトサラダ	熱量 400 kcal 蛋白質 11 g 脂質 25 g 炭水化物 32 g カルシウム 120 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）、膨脹剤、調味料（アミノ酸等）、グリシン、酸味料、着色料（カラメル、カロチノイド）、酒精、加工でん粉、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤（V、C、エリソルビン酸Na）、香辛料、乳化剤、香料、環状オリゴ糖（一部に小麦・卵・乳成分・さけ・大豆・鶏肉・りんごを含む）
10月10日 (金)	アジの塩麴焼き ジャージャー麺風 厚揚げのチリソース オクラとカニカマの酢の物	熱量 334 kcal 蛋白質 17 g 脂質 22 g 炭水化物 18 g カルシウム 70 mg 食塩相当量 3.1 g	糊料（加工でん粉、増粘多糖類、寒天）、加工でん粉、酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、凝固剤、グリシン、かんすい、着色料（カラメル、紅麹、カロチノイド）、pH調整剤、酒精、ソルビット、酸味料、酵素、ショ糖エステル、レシチン、香料、香辛料（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・りんご・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。