

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13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	
10月14日 (火)	豚肉と野菜の卵とじ（アサリ） 照り焼きつくね ミートスパゲッティ ツナのゴマだれサラダ	熱量 412 kcal 蛋白質 16 g 脂質 25 g 炭水化物 28 g カルシウム 41 mg 食塩相当量 3.7 g	酢酸（Na）、増粘剤（加工澱粉、増粘多糖類）、グリシン、調味料（アミノ酸等）、加工澱粉、pH調整剤、凝固剤、ソルビット、酒精、着色料（カラメル、紅麹、カロチノイド）、酸味料、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤（V、C、V、E）、塩化Ca、香料、V、B1、香辛料、乳化剤（一部に小麦・卵・乳成分・落花生・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む）
10月15日 (水)	とんかつ 厚揚げのアサリあんかけ 白菜とコーンの中華煮 花福豆	熱量 288 kcal 蛋白質 9 g 脂質 14 g 炭水化物 31 g カルシウム 30 mg 食塩相当量 1.6 g	加工でん粉、ソルビット、糊料（加工でん粉、増粘多糖類）、凝固剤、調味料（有機酸等）、酢酸（Na）、リン酸塩（Na）、グリシン、酒精、保存料（ソルビン酸K）、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、漂白剤（亜硫酸塩）、香料、酸味料（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む）
10月16日 (木)	天ぷら（エビ・カニカマ・かぼちゃ・オクラ） 肉団子の和風玉葱ソース和え 人参とツナのきんぴら 春雨の酢の物	熱量 382 kcal 蛋白質 10 g 脂質 23 g 炭水化物 33 g カルシウム 133 mg 食塩相当量 2.4 g	加工でん粉、酢酸（Na）、糊料（加工でん粉、CMC）、グリシン、調味料（アミノ酸等）、膨脹剤、pH調整剤、着色料（紅麹、カラメル、カロチノイド）、酒精、乳酸Na、ミョウバン、酵素、ショ糖エステル、乳化剤、香料、酸化防止剤（V、C、エリソルビン酸Na）、酸味料、環状オリゴ糖（一部にえび・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんごを含む）
10月17日 (金)	鶏肉の照り焼き アサリとニラの中炒め エリンギともやしのバター醤油風味炒め タラモサラダ	熱量 448 kcal 蛋白質 23 g 脂質 33 g 炭水化物 14 g カルシウム 26 mg 食塩相当量 1.7 g	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、着色料（カラメル、紅麹、カロチノイド）、pH調整剤、ソルビット、酒精、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤（V、C）、酸味料、香料、乳化剤、香辛料、発色剤（亜硝酸Na）（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・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。