

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20日 (月)	メルルーサのみそ風味焼き コーンコロッセ 卵の花 キャベツの梅マヨネーズ和え	熱量 337 kcal 蛋白質 14 g 脂質 19 g 炭水化物 22 g カルシウム 90 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）、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、グリシン、酒精、乳化剤、酸味料、酵素、ショ糖エステル、水酸化Ca、着色料（野菜色素、パプリカ色素）、V、B1、甘味料（スクラロース）、香辛料、酸化防止剤（V、C） （一部に小麦・卵・乳成分・さば・大豆を含む）
10月21日 (火)	ハンバーグ レモンソース アサリと野菜の味噌炒め チンジャオこんにゃく いんげんの白和え	熱量 338 kcal 蛋白質 9 g 脂質 20 g 炭水化物 26 g カルシウム 44 mg 食塩相当量 2.9 g	糊料（加工でん粉、増粘多糖類）、酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、グリシン、酒精、リン酸塩（Na）、酸化防止剤（V、C）、着色料（ココア、クチナシ）、水酸化Ca、凝固剤、酵素、ショ糖エステル、酸味料、香料、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）
10月22日 (水)	エビのマヨネーズソース添え チーズ鶏つくね ひじき煮 もずくときゅうりの酢の物	熱量 322 kcal 蛋白質 13 g 脂質 19 g 炭水化物 24 g カルシウム 107 mg 食塩相当量 2.5 g	増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、酢酸（Na）、グリシン、乳化剤、酸味料、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）、水酸化Ca、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤（V、C）、香辛料、香料、酒精（一部にえび・小麦・卵・乳成分・オレンジ・大豆・鶏肉・魚介エキス（魚介類）・魚醤（魚介類）を含む）
10月23日 (木)	牛すき焼き エビのニラ玉炒め ジャーマンポテト 大根の甘酢漬け	熱量 359 kcal 蛋白質 11 g 脂質 28 g 炭水化物 16 g カルシウム 41 mg 食塩相当量 1.4 g	酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、加工でん粉、カゼインNa、pH調整剤、水酸化Ca、リン酸塩（Na）、くん液、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤（V、C）、増粘多糖類、着色料（クチナシ）、酸味料、発色剤（亜硝酸Na）、酒精、香料、乳化剤、香辛料（一部にえび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む）
10月24日 (金)	ミックスフライ（エビフライ・アジフライ） 麻婆ナス ほうれん草のクリームスパゲティ 人参のナムル	熱量 435 kcal 蛋白質 12 g 脂質 31 g 炭水化物 28 g カルシウム 65 mg 食塩相当量 2.1 g	糊料（加工でん粉、増粘多糖類）、酢酸（Na）、加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、着色料（カラメル、パプリカ色素）、グリシン、凝固剤、ミョウバン、乳化剤、pH調整剤、香料、酸味料、酵素、ショ糖エステル、香辛料、酒精、酸化防止剤（V、C）、トレハロース（一部にえび・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。