

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
1月19日 (月)	鶏肉の照り焼き かぼちゃしんじょう ごぼうとちくわのおかか煮 カリフラワーの柚子胡椒マリネ	熱量 390 kcal 蛋白質 20 g 脂質 23 g 炭水化物 22 g カルシウム 58 mg 食塩相当量 1.4 g	加工でん粉、酢酸（Na）、増粘剤（加工でん粉、キサンタン）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、pH調整剤、乳化剤、酸味料、着色料（カラメル、カロチノイド、クチナシ）、酒精、酵素、ショ糖エステル、甘味料（ステビア）、酸化防止剤（V、C）、香料、（一部に小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご・魚肉すり身（魚介類）を含む）
1月20日 (火)	イワシつみれの塩ちゃんこ風 ポークビーンズ 高野豆腐の玉子とじ 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	熱量 310 kcal 蛋白質 12 g 脂質 16 g 炭水化物 26 g カルシウム 103 mg 食塩相当量 2.1 g	酢酸（Na）、増粘剤（加工澱粉、増粘多糖類）、加工澱粉、グリシン、調味料（アミノ酸等）、凝固剤、エノキタケエキス、乳化剤、酒精、カゼインNa、リン酸塩（Na）、酸化防止剤（V、E、V、C、エリソルビン酸Na）、重曹、pH調整剤、くん液、酵素、ショ糖エステル、着色料（クチナシ、カロチノイド）、塩化Ca、発色剤（亜硝酸Na）、香辛料、環状オリゴ糖、酸味料、（一部に小麦・卵・乳成分・さば・大豆・豚肉・ゼラチンを含む）
1月21日 (水)	とんかつ エビとニラの中華炒め れんこん金平 きゅうりと大根のしそ和え	熱量 395 kcal 蛋白質 11 g 脂質 27 g 炭水化物 28 g カルシウム 28 mg 食塩相当量 2.2 g	加工でん粉、酢酸（Na）、調味料（有機酸等）、リン酸塩（Na）、グリシン、pH調整剤、増粘剤（増粘多糖類、加工でん粉）、酸化防止剤（V、C、亜硫酸塩）、酸味料、酵素、ショ糖エステル、酒精、香料、（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・りんご・ゼラチンを含む）
1月22日 (木)	かつおコロッケ まぜそば風 エリンギと玉ねぎの甘辛炒め ポテトサラダ	熱量 370 kcal 蛋白質 7 g 脂質 25 g 炭水化物 29 g カルシウム 11 mg 食塩相当量 2.0 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）、かんすい、グリシン、酒精、pH調整剤、着色料（カラメル、カロチノイド）、酵素、ショ糖エステル、酸味料、香辛料、酸化防止剤（エリソルビン酸Na）、香料、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・ゼラチンを含む）
1月23日 (金)	牛肉とコーンの醤油だれがけ イトヨリ入り豆腐揚げ 糸こんにゃくのおかか炒め 白菜ときくらげのさっぱり和え	熱量 395 kcal 蛋白質 8 g 脂質 36 g 炭水化物 14 g カルシウム 54 mg 食塩相当量 2.0 g	酢酸（Na）、増粘剤（加工でん粉）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、凝固剤、水酸化Ca、酒精、酵素、ショ糖エステル、pH調整剤、酸化防止剤（V、C、エリソルビン酸Na）、酸味料、加工でん粉、香辛料、環状オリゴ糖、乳化剤、（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・りんごを含む）

【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。