

おかやまコープ たべてん便 献立表【おかず7品コース】

日付	献立	食品成分	原材料アレルギー表示
7月21日 (月)	お届けはお休みに なります。	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	
7月22日 (火)	茄子の肉はさみ天 チンゲン菜とマッシュルームのソテー お麩の青じそ炒め煮 大根と椎茸の煮物 春雨サラダ しらたきの梅和え つぼ漬け	熱量 386kcal 蛋白質 11g 脂質 18g 炭水化物 44g カルシウム 32mg 食塩相当量 2.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、香辛料抽出物、次亜塩素酸Na、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・さば・鶏肉・豚肉を含む)
7月23日 (水)	海老シューマイ キャベツの信田煮 茶碗蒸し風 カリフラワーのバターソテー オニオンサラダ 小松菜のからし和え もずく酢	熱量 371kcal 蛋白質 12g 脂質 15g 炭水化物 45g カルシウム 29mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.E、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・E1・カニ・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
7月24日 (木)	肉団子のバーベキュー焼き 野菜かき揚げ 蒸し餃子 ちくわとこんにやくのきんぴら マカロニのシーザーサラダ 菜の花のしその実和え オクラと湯葉のお浸し	熱量 420kcal 蛋白質 13g 脂質 19g 炭水化物 50g カルシウム 42mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸Na)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、グリシン、くん液、ソルビット加工澱粉、香辛料抽出物、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
7月25日 (金)	かに玉天ぷら きくらげの油炒め 竹の子とがんもの煮物 インゲンのケチャップソテー ペンのナムルサラダ 白菜の中華和え 黒豆	熱量 387kcal 蛋白質 11g 脂質 19g 炭水化物 42g カルシウム 28mg 食塩相当量 2.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、V. B1、トクロース、加工澱粉、酒精、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)

【ご注意ください】 別添付の調味料の小袋が有る場合、電子レンジにかける前に取出し、端材・キャップにご注意ください。

※原材料不足の為、献立を変更させていただく場合がありますので、ご了承ください。

たべてん便のお問い合わせは、たべてん便受注センター 0120-014-899

月～金 受付時間9:00～17:00まで お気軽にお問合せください。