

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
9月1日 (月)	いかと彩り野菜のフライ ビーフンチャプチェ 大根と昆布の炒め煮 キャベツとちくわのソテー 大豆のポン酢和え スパゲティサラダ 福神漬	熱量 400kcal 蛋白質 11g 脂質 17g 炭水化物 48g カルシウム 67mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、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、香料、V. B1、V.C.、ソルビトール、加工澱粉、酵素製剤、香辛料抽出物、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・カ・ごま・豚肉を含む)
9月2日 (火)	鶏の青じそごま風味焼 切干と椎茸の炒り煮 ひじきとコーンのソテー こんにゃくの煮物 小松菜とわかめの和風和え きくらげとオクラのマヨサラダ しばなめこ	熱量 3813kcal 蛋白質 12g 脂質 15g 炭水化物 47g カルシウム 173mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、香料、V. B1、グルコン酸鉄、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・鶏肉を含む)
9月3日 (水)	メバルの塩焼き 牛蒡の炒め物 かぼちゃとグリーンピースのソテー ブロッコリーのコンソメ煮 もやしのフレンチサラダ くずきりのごま和え うぐいす豆	熱量 360kcal 蛋白質 11g 脂質 13g 炭水化物 46g カルシウム 78mg 食塩相当量 1.9g	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)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、乳酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
9月4日 (木)	茄子の肉はさみ天ぷら インゲンとしらたきの炒め煮 野菜角煮の煮物 チンゲン菜とマッシュルームのソテー 菜の花の酢の物 高野のゆかり和え 昆布佃煮	熱量 398kcal 蛋白質 11g 脂質 18g 炭水化物 45g カルシウム 37mg 食塩相当量 2.7g	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)、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、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、水酸化Ca、ソルビット、加工澱粉、酒精、炭酸K、塩化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
9月5日 (金)	海老シューマイ ほうれん草の信田煮 茶碗蒸し風 ペンのバターソテー オニオンサラダ カリフラワーの中華和え たくあん	熱量 380kcal 蛋白質 10g 脂質 17g 炭水化物 44g カルシウム 70mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、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、ソルビット、香辛料抽出物、酒精、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・E・カニ・大豆・ごま・セラチン・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。