

# 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22日 (月)	鶏のから揚げタルタルソース しめじと大根の炒め物 かにシューマイ キャベツのコンソメ煮 しらたきの錦糸和え 根菜サラダ たくあん	熱量 413kcal 蛋白質 10g 脂質 22g 炭水化物 42g カルシウム 50mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、カラメル色素、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、膨張剤、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、水酸化Ca、加工澱粉、香辛料抽出物、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・エビ・カニ・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
9月23日 (火)	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	
9月24日 (水)	豆腐ハンバーグ ウインナーとマカロニのソテー うの花炒り煮 もやしのナムル 卵サラダ 菜の花のピーナッツ和え 黒豆	熱量 396kcal 蛋白質 15g 脂質 18g 炭水化物 42g カルシウム 204mg 食塩相当量 1.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C、V.E)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、リン酸塩Na、V. B1、グルタミン、加工澱粉、貝Ca、酵素、香辛料抽出物、酒精、酢酸Na、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
9月25日 (木)	いかと彩り野菜のフライ 牛蒡と椎茸のソテー だし醤油厚揚げ焼き かぼちゃのごま炒め 小松菜のからし和え インゲンの青じそマヨサラダ きやらつく	熱量 393kcal 蛋白質 10g 脂質 19g 炭水化物 44g カルシウム 88mg 食塩相当量 2.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、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、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に卵・小麦・大豆・ごま・さばを含む)
9月26日 (金)	豚肉の南部焼 くず切りチャプチェ じゃがバター ほうれん草のオーブソテー 三角こんにゃくのゆかり和え スパゲティサラダ 生姜高菜	熱量 406kcal 蛋白質 9g 脂質 19g 炭水化物 47g カルシウム 67mg 食塩相当量 2.3g	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)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、香辛料抽出物、加工澱粉、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・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。