

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
10月6日 (月)	肉団子の南部焼 じゃが芋のバターソテー ちくわの天ぷら 高野の煮物 なます たたき胡瓜 うぐいす豆	熱量 379kcal 蛋白質 11g 脂質 18g 炭水化物 42g カルシウム 70mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素)、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、V. B1、グリセリン脂肪酸エステル、トレハロース、加工澱粉、酒精、重曹、炭酸Ca、乳酸豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉を含む)
10月7日 (火)	タラフライ きくらげ入りけんちん煮 茶碗蒸し風 カリフラワーのソテー ほうれん草のからし和え 牛蒡のシーザーサラダ 味付きザーサイ	熱量 376kcal 蛋白質 11g 脂質 19g 炭水化物 39g カルシウム 67mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素)、保存料(ホリリン)、甘味料(ステビア、甘草、アセスルファムK、スクラロース)、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、塩化Ca、香辛料抽出物、酒精、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)
10月8日 (水)	デミグラス豆腐ハンバーグ 野菜のかき揚げ マカロニのインディアンソテー もやしと舞茸の炒め物 レタスの海藻サラダ キャベツのごま和え たくあん	熱量 429kcal 蛋白質 11g 脂質 21g 炭水化物 47g カルシウム 321mg 食塩相当量 3.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素、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、膨張剤、V. B1、ソルビット、加工澱粉、貝Ca、次亜塩素酸Na、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
10月9日 (木)	かに玉風きのこ甘酢 チャプチェ ソース厚揚げ焼き ブロッコリーの中華ソテー オニオンサラダ インゲンののり和え 高菜なめこ	熱量 376kcal 蛋白質 8g 脂質 17g 炭水化物 43g カルシウム 97mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素、カラメル色素、紅麴)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.、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、加工澱粉、酵素、酒精、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・か・大豆・ごまを含む)
10月10日 (金)	味噌ソース揚げシューマイ たまごロール ひじきと枝豆のソテー 菜の花のナムル 白菜のしば和え ビーフンの白湯サラダ 甘酢らっきょう	熱量 389kcal 蛋白質 9g 脂質 18g 炭水化物 44g カルシウム 52mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素)、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、V. B1、加工澱粉、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)

【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。