

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20日 (月)	おろしポン酢ミンチカツ インゲンのからしマヨネーズソテー 野菜角煮の煮物 麩と椎茸の炒め煮 牛蒡のナムル きくらげのごま和え らっきょう漬け	熱量 399kcal 蛋白質 12g 脂質 20g 炭水化物 41g カルシウム 40mg 食塩相当量 3.2g	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)、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、乳化剤、香料、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、塩化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
10月21日 (火)	さばの塩焼き チンゲン菜の信田煮 たまごロール ブロッコリーのソテー しらたきのサウザンサラダ くずきりと揚げの中華和え 黒豆	熱量 395kcal 蛋白質 14g 脂質 19g 炭水化物 40g カルシウム 25mg 食塩相当量 1.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素)、甘味料(ステビア、ソルビット、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、V. B1、豆腐用凝固剤、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・大豆・ごま・さばを含む)
10月22日 (水)	豚肉のバーベキュー焼き マカロニのウインナーソテー がんもの含め煮 かぼちゃ炒め ほうれん草のからし和え カリフラワーのオーロラサラダ つぼ漬け	熱量 431kcal 蛋白質 14g 脂質 21g 炭水化物 44g カルシウム 69mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素、カラメル色素)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、リン酸塩Na、V. B1、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤(一部に卵・小麦・大豆・ごま・さば・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
10月23日 (木)	あじフライ じゃが芋のしその実炒め 蓮根と人参の煮物 大根のツナ炒め煮 小松菜の舞茸和え 二色キャベツのフレンチサラダ ピリ辛こんにゃく	熱量 378kcal 蛋白質 8g 脂質 17g 炭水化物 47g カルシウム 46mg 食塩相当量 2.6g	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、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、ソルビット、香辛料抽出物、次亜塩素酸Na、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・さば・ゼラチンを含む)
10月24日 (金)	ハンバーグ スパゲティのタルタルソテー 揚げ餃子 昆布と高野の煮物 オクラとピーマンの甘酢和え にゅう麺の錦糸和え わさび菜お浸し	熱量 445kcal 蛋白質 16g 脂質 19g 炭水化物 49g カルシウム 114mg 食塩相当量 3.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素、カラメル色素)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、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、リン酸塩Na、V. B1、安定剤、グリセリン脂肪酸エステル、トハラース、加工澱粉、香辛料抽出物、重曹、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・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。