

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
12月22日 (月)	かにシューマイ 切干ソテー インゲンとこんにゃくの煮物 団子焼き 菜の花のおろし醤油和え スパゲティサラダ たくあん	熱量 375kcal 蛋白質 10g 脂質 15g 炭水化物 48g カルシウム 125mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(V. B2、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、乳化剤、香料、V. B1、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・か・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
12月23日 (火)	ハムカツ 白菜のけんちん煮 ひじきの油炒め マカロニのツナソテー 小松菜のピーナッツ和え カリフラワーのシーザーサラダ うぐいす豆	熱量 405kcal 蛋白質 10g 脂質 18g 炭水化物 49g カルシウム 40mg 食塩相当量 2.5g	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)、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、乳化剤、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、くん液、トレハロース、リン酸塩Na、加工澱粉、香辛料抽出物、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)
12月24日 (水)	あじの塩焼き 牛蒡のバターソテー 茶碗蒸し風 茄子の煮浸し もやしのタルタルサラダ しらたきのからし和え しば漬け	熱量 362kcal 蛋白質 11g 脂質 16g 炭水化物 43g カルシウム 45mg 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(スクロース、ステビア、甘草)、酸味料、香料、V. B1、水酸化Ca、ソルビット、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆を含む)
12月25日 (木)	鶏肉の南部焼 麻婆豆腐 クリスマスケーキ(加熱しないでください) きくらげの煮物 オニオンサラダ 蓮根と椎茸のごま和え 福神オクラ	熱量 424kcal 蛋白質 15g 脂質 17g 炭水化物 50g カルシウム 61mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(次亜硫酸Na)、酸化防止剤(V.C.、V.E.、ローズマリー抽出物)、増粘剤(キサンタンガム)、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、塩化Mg、安定剤、ミョウバン、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸、豆腐用凝固剤、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)
12月26日 (金)	イカと彩り野菜のフライ 大根の炒め煮 かぼちゃとグリンピースのソテー ブロッコリーの高菜炒め 高野の中華和え 春雨サラダ ピリ辛こんにゃく	熱量 405kcal 蛋白質 10g 脂質 19g 炭水化物 46g カルシウム 58mg 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)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(スクロース、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、塩化Mg、ソルビット、香辛料抽出物、酒精、重曹、酢酸、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・か・ごまを含む)

【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。