

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	原材料アレルゲン表示
1月19日 (月)	海老しんじょの天ぷら ビーフンのバターソテー きくらげとメンマの炒め物 里芋の煮っころがし ブロッコリーのフレンチサラダ レタスの海藻サラダ もずく酢	熱量 405kcal 蛋白質 10g 脂質 19g 炭水化物 46g カルシウム 161mg 食塩相当量 3.9g	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、紅麹)、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、グリシン、トレハロース、加工澱粉、貝Ca、酒精、酢酸Na、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・エビ・大豆・ごま・さば・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
1月20日 (火)	野菜コロッケ ごぼうコンソテー 湯豆腐 しらたきのポン酢炒め くずきりの中華和え ピーマンのシーザーサラダ しばなめこ	熱量 385kcal 蛋白質 10g 脂質 18g 炭水化物 44g カルシウム 84mg 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)、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、乳化剤、香料、V. B1、くん液、ソルビット、香辛料抽出物、酢酸、豆腐用凝固剤、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さばを含む)
1月21日 (水)	たらの塩焼き 大根のそぼろ煮 春巻き カリフラワーのインディアンソテー もやしとメンマのごま和え あおさポテトサラダ うぐいす豆	熱量 375kcal 蛋白質 11g 脂質 16g 炭水化物 45g 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、乳化剤、V. B1、ソルビット、加工澱粉、酵素、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・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
1月22日 (木)	牛肉のすき焼き風 スパゲティーのウインナーソテー がんもの煮物 インゲンの油炒め 蓮根のタルタルサラダ チンゲン菜の和風和え 福神漬	熱量 401kcal 蛋白質 14g 脂質 20g 炭水化物 39g カルシウム 31mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(スクロース、ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸Na)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、リン酸塩Na、豆腐用凝固剤、水酸化Ca、V. B1、ヨウバン、酵素、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・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
1月23日 (金)	かに玉風 こんにゃくチャプチエ じゃが芋の煮物 春雨ソテー 小松菜のからし和え かぼちゃの青じそサラダ 生姜高菜	熱量 368kcal 蛋白質 10g 脂質 14g 炭水化物 49g カルシウム 51mg 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、紅麹)、甘味料(スクロース、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、水酸化Ca、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・かに・大豆・ごま・さば・りんご・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り出し、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。