

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
7月20日 (月)	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	
7月21日 (火)	コロッケ 角こんにゃくの煮物 スパゲティとオクラのソテー カリフラワーの酢の物 もやしのサウザンサラダ しらたきのからし和え つぼ漬け	熱量 391kcal 蛋白質 9g 脂質 16g 炭水化物 50g カルシウム 53mg 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)、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、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごまを含む)
7月22日 (水)	さわらの塩焼き けんちん煮 肉団子のケチャップ炒め かぼちゃのシャンタンソテー 大豆の青じそ和え 牛蒡のタルタルサラダ わさび菜お浸し	熱量 363kcal 蛋白質 15g 脂質 14g 炭水化物 42g カルシウム 49mg 食塩相当量 2.2g	調味料(アミノ酸等)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(スクラロース、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、V. B1、豆腐用凝固剤、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・ゼラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
7月23日 (木)	豚肉のバーベキューソテー ウィンナーとビーフンのソテー 高野のごま煮 春雨の油炒め 小松菜のポン酢和え ポテトサラダ 福神なめこ	熱量 378kcal 蛋白質 12g 脂質 15g 炭水化物 46g カルシウム 62mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、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、リン酸塩Na、V. B1、くん液、塩化Ca、酵素、香辛料抽出物、酒精、重曹、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
7月24日 (金)	タラフライ キャベツのみそ炒め 里芋の煮っころがし しめじと大根の炒め煮 ほうれん草のごま和え ペンのフレンチサラダ うずら豆	熱量 421kcal 蛋白質 11g 脂質 18g 炭水化物 51g カルシウム 76mg 食塩相当量 2g	調味料(アミノ酸等)、甘味料(スクラロース、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、V. B1、香辛料抽出物、酒精、乳酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・ゼラチンを含む)

【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。