

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
11月2日 (月)	ハムカツ 麻婆春雨 切干と揚げの煮物 じゃが芋のバターソテー ピーマンのからし和え もやしとわかめのサラダ つぼ漬け	熱量 407kcal 蛋白質 10g 脂質 18g 炭水化物 49g カルシウム 93mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、発色剤(亜硝酸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、香料、V. B1、くん液、トレハロース、リン酸塩Na、加工澱粉、香辛料抽出物、塩化Mg、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)
11月3日 (火)	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	
11月4日 (水)	ハンバーグ けんちん煮 牛蒡の鶏がら炒め ビーフンとエリンギのソテー カリフラワーのマリネ 小松菜のしば和え のり佃煮	熱量 370kcal 蛋白質 11g 脂質 15g 炭水化物 47g カルシウム 91mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、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、香料、リン酸塩Na、V. B1、豆腐用凝固剤、安定剤(増粘多糖類)、トレハロース、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・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
11月5日 (木)	タラフライ 大根と椎茸のしその実炒め 高野の煮物 レンコン蒸煮 こんにゃくのみそ和え マカロニサラダ 甘酢らっきょう	熱量 389kcal 蛋白質 10g 脂質 17g 炭水化物 47g カルシウム 60mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、甘味料(スクラロース、ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、ソルビット、香辛料抽出物、酒精、重曹、水酸化Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごまを含む)
11月6日 (金)	茄子の肉はさみ天ぷら インゲンの油炒め 茶碗蒸し風 かぼちゃのシャンタンソテー チンゲン菜のごま和え 菜の花の醤油マヨサラダ きやらつく	熱量 398kcal 蛋白質 9g 脂質 17g 炭水化物 50g カルシウム 33mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カラメル色素)、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、V. B1、グリシン、トレハロース、ミョウバン、加工澱粉、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・ゼラチン・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。