

おかやまコープ たべてん便 献立表【おかずコース】

日付	献立	食品成分	原材料アレルゲン表示
11月27日 (月)	あんかけかに玉 小松菜のこんにやくソテー 麻婆大根 ブロッコリーの味噌かけ ペンネの中華サラダ 二色キャベツの青じそ和え くらげ酢	熱量 312kcal 蛋白質 7g 脂質 13g 炭水化物 40g カルシウム 62mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、酸化防止剤(V. C)、増粘多糖類、香辛料抽出物、V. B1、ミョウバン、加工澱粉、酒精、酢酸、炭酸Ca、水酸化Ca、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に、乳成分・卵・小麦・かに・大豆・さば・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
11月28日 (火)	味噌ミンチカツ 切干チャブチェ 野菜角揚げ しらたきのゆかり炒め いんげんの酢の物 オクラときくらげのシーザーサラダ のり佃煮	熱量 378kcal 蛋白質 11g 脂質 17g 炭水化物 45g カルシウム 120mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. C)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、L-アルギニン、V. B1、くん液、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、塩化Ca、水酸化Ca、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、pH調整剤 (一部に、乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・牛肉を含む)
11月29日 (水)	さばの塩焼き 牛蒡のそぼろ炒め煮 茄子の揚げ煮 蒸しじゃが クリーミーエッグ もやしとメンマのおろし醤油和え 野沢菜漬	熱量 333kcal 蛋白質 12g 脂質 14g 炭水化物 39g カルシウム 39mg 食塩相当量 2.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、V. B1、ピロリン酸Na、加工澱粉、酒精、酸味料、乳化剤、香料、pH調整剤 (一部に、乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉を含む)
11月30日 (木)	デミグラスハンバーグ スパゲティのウイナーソテー 大豆と昆布の煮物 カリフラワーのしその実炒め 胡瓜としめじの酢の物 根菜サラダ 金時豆	熱量 376kcal 蛋白質 15g 脂質 15g 炭水化物 44g カルシウム 151mg 食塩相当量 3.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、ココア)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. C)、増粘多糖類、安定剤(増粘多糖類)、カゼインNa、V. B1、酒精、トレハロース、加工澱粉、酢酸Na、酸味料、乳化剤、香料、リン酸塩(Na)、pH調整剤 (一部に、乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉・りんごを含む)
12月1日 (金)	タラフライ 白菜のけんちん煮 シューマイ くずきりのケチャップソテー かぼちゃのしば和え 菜の花のごまポテトサラダ きやらつく	熱量 359kcal 蛋白質 12g 脂質 16g 炭水化物 41g カルシウム 31mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、酸化防止剤(V. B1、ローズマリー抽出物)、増粘多糖類、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、凝固剤、酸味料、pH調整剤 (一部に、乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・りんご・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。