

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	原材料アレルギー表示
12月4日 (月)	チキンカツたまねぎ酢かけ ペンの和風ソテー 大根の煮物 牛蒡の炒め物 こんにゃくのごま和え カリフラワーのシーザーサラダ 高菜ザーサイ	熱量 356kcal 蛋白質 12g 脂質 17g 炭水化物 41g カルシウム 39mg 食塩相当量 2.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(ウコン、カラメル、カロチノイド)、保存料(ソルビン酸K、ポリリン)、甘味料(ステビア、甘草、アセスルファムK)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、V. B1、グリシン、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、乳酸Ca、水酸化Ca、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・りんごを含む)
12月5日 (火)	ホッケの塩焼き 野菜かき揚げ 湯豆腐 里芋の煮物 玉葱とエリンギのポン酢和え きくらげの明太子サラダ 梅山菜煮	熱量 334kcal 蛋白質 11g 脂質 15g 炭水化物 39g カルシウム 57mg 食塩相当量 1.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(野菜色素、カラメル、カロチノイド、コチニール)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工澱粉、キサンタン)、V. B1、酒精、加工澱粉、香辛料抽出物、凝固剤、酸味料、膨張剤、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんごを含む)
12月6日 (水)	牛すき焼き風 チンゲン菜の煮物 生姜高野天ぷら ブロッコリーのゆずソテー キャベツと人参の白湯サラダ ビーフンのツナ醤油和え 甘酢らっきょう	熱量 376kcal 蛋白質 13g 脂質 16g 炭水化物 43g カルシウム 76mg 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、スクラロース)、酸化防止剤(V. C、V. E、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、加工澱粉、香辛料抽出物、V. B1、トレハロース、重曹、酢酸、炭酸Ca、水酸化Ca、凝固剤、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・オレンジ・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチンを含む)
12月7日 (木)	海老しんじょの磯辺揚げ ほうれん草のクリーム煮 茶碗蒸し風 パプリカとひじきの中華炒め 白菜のゆかり和え ポテトサラダ うぐいす豆	熱量 367kcal 蛋白質 9g 脂質 15g 炭水化物 48g カルシウム 86mg 食塩相当量 2.8g	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)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、加工澱粉、V. B1、酒精、トレハロース、香辛料抽出物、酢酸Na、乳酸Ca、凝固剤、酸味料、膨張剤、乳化剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・えび・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)
12月8日 (金)	煮込み団子 たまごロール 揚げかにシューマイ もやしのナムル 長芋のマヨサラダ 切干のわさび和え 桜漬け	熱量 357kcal 蛋白質 11g 脂質 17g 炭水化物 39g カルシウム 64mg 食塩相当量 3.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(フラボノイド、カロチノイド、カラメル、紅麴、野菜色素)、甘味料(ステビア、ソルビット、甘草)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、酒精、加工澱粉、香辛料抽出物、水酸化Ca、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・えび・かに・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・やまいも・りんごを含む)

【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。