

# 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11日 (月)	さばの塩焼き 大根のそぼろ煮 けんちん炒め ちくわとくずきりのきんぴら たたききゅうり 大豆サラダ しば漬け	熱量 351kcal 蛋白質 14g 脂質 16g 炭水化物 35g カルシウム 18mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(フラボノイド、カロチノイド、野菜色素)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、V. B1、ソルビット、加工澱粉、凝固剤、酸味料、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・さば・豚肉・牛肉を含む)
12月12日 (火)	鶏肉の南部焼 れんこんの揚げ煮 じゃがコーンソテー 高野の煮物 しらたきのナムル ブロッコリーのからし和え 生姜高菜	熱量 367kcal 蛋白質 16g 脂質 14g 炭水化物 43g カルシウム 58mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(ウコン、カラメル)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(キサンタン)、V. B1、酒精、香辛料抽出物、重曹、炭酸Ca、水酸化Ca、凝固剤、酸味料、乳化剤、香料、pH調整剤(一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉を含む)
12月13日 (水)	かにクリームコロッケ 麻婆ビーフン かぼちゃとメンマの炒め物 チンゲン菜の信田煮 茄子の和風和え カリフラワーのフレンチサラダ なめこのり	熱量 388kcal 蛋白質 7g 脂質 17g 炭水化物 49g カルシウム 33mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル、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、V. E、ローズマリー抽出物)、増粘多糖類、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酢酸、凝固剤、酸味料、乳化剤、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・牛肉を含む)
12月14日 (木)	だし揚げシューマイ ひじきの中華煮 甘酢厚揚げ きくらげの油いため 菜の花の青じそ和え 牛蒡のオーロラサラダ 黒豆	熱量 323kcal 蛋白質 10g 脂質 16g 炭水化物 34g カルシウム 56mg 食塩相当量 2.3g	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)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工澱粉、キサンタン)、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酢酸、凝固剤、酸味料、香料、pH調整剤(一部に卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)
12月15日 (金)	白身しんじょの玉葱酢かけ こんにやくのおかか煮 ささみフライ もやしの高菜炒め パプリカのごまサラダ 小松菜のおひたし 芋くき	熱量 318kcal 蛋白質 9g 脂質 13g 炭水化物 40g カルシウム 62mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(ウコン、銅葉緑素)、保存料(ソルビン酸K)、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、V. B1、ソルビット、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、酒精、乳酸Ca、水酸化Ca、凝固剤、酸味料、リン酸塩(Na)、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・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。