

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9日 (月)	牛肉コロッケ しめじと大根のソテー 高野田楽 キャベツのコンソメ煮 しらたきと錦糸の和え物 根菜サラダ たくあん	熱量 420kcal 蛋白質 8g 脂質 21g 炭水化物 47g カルシウム 81mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイド色素)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.E.、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、リン酸塩Na、水酸化Ca、V. B1、グリセリン脂肪酸エステル、ソルビット、酒精、重曹、酢酸Na、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・魚介類・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
12月10日 (火)	たらの塩焼き きんぴらごぼう うの花炒り煮 団子焼き 菜の花のシーザーサラダ 黒ごまなます ゆずもずく	熱量 360kcal 蛋白質 12g 脂質 14g 炭水化物 44g カルシウム 43mg 食塩相当量 2.1g	調味料(アミノ酸等)、保存料(ホリゾン)、甘味料(ステビア、甘草、アセルフアムK)、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、加工澱粉、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む)
12月11日 (水)	豆腐ハンバーグ ペンネとウインナーのソテー 蒸じゃが ピーマンのナムル チンゲン菜の生姜和え 卵サラダ 黒豆	熱量 394kcal 蛋白質 10g 脂質 17g 炭水化物 48g カルシウム 196mg 食塩相当量 1.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイド色素)、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)、リン酸塩Na、V. B1、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、酒精、豆腐用凝固剤、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)
12月12日 (木)	かにクリームフライ くずきりチャプチェ 甘酢厚揚げ焼き かぼちゃのごま炒め 小松菜のからし和え インゲンのしょうゆマヨサラダ きやらつく	熱量 392kcal 蛋白質 7g 脂質 19g 炭水化物 46g カルシウム 88mg 食塩相当量 2.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイド色素、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、乳化剤、香料、V. B1、カゼインNa、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・Ei・カニ・大豆・ごま・さば・鶏肉を含む)
12月13日 (金)	鶏肉の南部焼 きくらげの炒め煮 味噌海老シューマイ ほうれん草とわかめの煮物 三色こんにゃくのゆかり和え スパゲティサラダ 高菜漬	熱量 377kcal 蛋白質 15g 脂質 16g 炭水化物 41g カルシウム 74mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイド色素、カラメル色素、紅麴)、保存料(ソルビン酸K)、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、豆腐用凝固剤、V. B1、ソルビット、香辛料抽出物、酒精、加工澱粉、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・Ei・カニ・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)

【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。