

おかやまコープ たべてん便 献立表【おかず4品コース】

日 付	献 立	食品成分	原材料アレルギー表示
11月17日 (月)	天ぷら（エビ・かき揚げ・南瓜） キャベツとひき肉の中華炒め れんこんとちくわのバター風味炒め もやしのマヨネーズ和え	熱量 364 kcal 蛋白質 7 g 脂質 28 g 炭水化物 22 g カルシウム 78 mg 食塩相当量 2.1 g	酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、膨脹剤、pH調整剤、加工でん粉、グリシン、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、酒精、着色料（カロチノイド、ウコン、カラメル）、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤（V、C、亜硫酸塩、エリソルビン酸Na）、乳化剤、香料、酸味料、香辛料、環状オリゴ糖（一部にえび・小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼ
11月18日 (火)	牛肉と玉ねぎの甘辛炒め オムレツのアサリあんかけ ひじき煮 カニカマポテトサラダ	熱量 361 kcal 蛋白質 9 g 脂質 26 g 炭水化物 21 g カルシウム 33 mg 食塩相当量 2.9 g	糊料（加工でん粉、増粘多糖類）、酢酸（Na）、グリシン、調味料（アミノ酸等）、加工でん粉、酒精、pH調整剤、水酸化Ca、ソルビット、酵素、ショ糖エステル、着色料（紅麹、カロチン、V、B2）、香料、酸化防止剤（エリソルビン酸Na）、酸味料、環状オリゴ糖、乳化剤（一部にかに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む）
11月19日 (水)	シイラの香草焼き 大根の中華そばろ きんぴられんこん さつまいもと枝豆のサラダ	熱量 338 kcal 蛋白質 17 g 脂質 22 g 炭水化物 18 g カルシウム 44 mg 食塩相当量 2.4 g	酢酸（Na）、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、グリシン、調味料（アミノ酸等）、酒精、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤（V、C、亜硫酸塩、エリソルビン酸Na）、着色料（クチナシ）、香辛料、酸味料、環状オリゴ糖、香料、ミョウバン（一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む）
11月20日 (木)	鶏肉のトマトソースがけ ツナのさっぱりおろしがけ こんにゃくのどて煮風 白菜ときくらげのさっぱり和え	熱量 373 kcal 蛋白質 21 g 脂質 24 g 炭水化物 17 g カルシウム 61 mg 食塩相当量 1.8 g	増粘剤（加工でん粉、キサンタン）、酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、酸化防止剤（V、C、エリソルビン酸Na）、水酸化Ca、酒精、着色料（カラメル）、酵素、ショ糖エステル、pH調整剤、塩化Ca、酸味料、香辛料、香料、環状オリゴ糖（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む）
11月21日 (金)	サバの塩焼き ソーセージ 洋風おから もずくの酢の物	熱量 404 kcal 蛋白質 14 g 脂質 35 g 炭水化物 12 g カルシウム 20 mg 食塩相当量 1.6 g	酢酸（Na）、加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、グリシン、酸味料、リン酸塩（Na）、pH調整剤、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、酒精、着色料（カラメル、クチナシ）、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤（V、C、エリソルビン酸Na）、発色剤（亜硝酸Na）、香料、乳化剤、環状オリゴ糖（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・魚介エキス（魚介

【ご注意】別添付の調味料などの小袋がある場合、電子レンジにかける前に取出してください。

※原材料不足などにより、献立を変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。

※全てのコースの変更、取消がある場合はお届け前週（水）の17時までにご連絡を下さい。