

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
10月2日 (月)	かに玉さっぱりポン酢 切干チャプチェ 揚げだし茄子 カリフラワーのシャキシャキ炒め ところてん かぼちゃの辛子マヨサラダ かっぱ漬け	熱量 325kcal 蛋白質 7g 脂質 17g 炭水化物 34g カルシウム 111mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、紅麹、カロチノイド)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘多糖類、V. B1、酒精、加工澱粉、香辛料抽出物、炭酸Ca、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・かに・大豆・ごま・さばを含む)
10月3日 (火)	鶏かぼちゃコロッケ(ウスターソース別添) 小松菜としらたきのソテー 大豆と昆布の煮物 ビーフンのケチャップ炒め 卵サラダ 二色キャベツの青じそ和え ゆずもずく	熱量 398kcal 蛋白質 11g 脂質 20g 炭水化物 41g カルシウム 139mg 食塩相当量 3.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル、クチナシ、紅麹)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘多糖類、V. B1、ソルビット、加工澱粉、酢酸、水酸化Ca、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・豚肉を含む)
10月4日 (水)	さばの塩焼き けんちんごま炒め 野菜角煮の煮物 こんにゃくソテー ペンのサウザンサラダ 水菜とコーンの酢の物 海藻きゃらつく	熱量 343kcal 蛋白質 14g 脂質 15g 炭水化物 36g カルシウム 65mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘多糖類、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、凝固剤、酸味料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さばを含む)
10月5日 (木)	サイコロハムのバーベキュー焼き マカロニのイタリアンソテー 麻婆大根 ブロッコリーのマリネ もやしのおろし醤油和え オクラときくらげのシーザーサラダ 金時豆	熱量 409kcal 蛋白質 11g 脂質 23g 炭水化物 36g カルシウム 30mg 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)、甘味料(ステビア、甘草)、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)、V. B1、酒精、くん液、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、酢酸、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・鶏肉・豚肉・牛肉・りんごを含む)
10月6日 (金)	白身魚の天ぷら 牛蒡のそぼろ煮 焼き餃子 じゃが田楽 素麺サラダ チンゲン菜ののり和え 野沢菜漬け	熱量 368kcal 蛋白質 12g 脂質 16g 炭水化物 42g カルシウム 45mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、ウコン、カラメル)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. B1、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工澱粉、キサンタン)、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、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・さば・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。