

おかやまコープ たべてん便 献立表【おかず7品コース】

日 付	献 立	食品成分	原材料アレルギー表示
6月30日 (月)	おろしソースミンチカツ スパゲティのインディアンソテー 玉子ロール かぼちゃとふきの煮物 くずきりの青じそ和え きくらげの中華サラダ ピリ辛こんにゃく	熱量 428kcal 蛋白質 12g 脂質 18g 炭水化物 54g カルシウム 39mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素)、甘味料(ステビア、ソルビット、甘草)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、苦味料、加工澱粉、酒精、乳酸Ca、塩化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
7月1日 (火)	あじの塩焼き レンコンと人参の高菜炒め がんもの煮物 ブロッコリーのオーブンソテー しらたきの酢の物 白菜のゆかり和え 昆布豆	熱量 363kcal 蛋白質 14g 脂質 13g 炭水化物 45g カルシウム 26mg 食塩相当量 2.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素)、甘味料(ステビア、甘草)、酸味料、リン酸塩Na、V. B1、水酸化Ca、ソルビット、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごまを含む)
7月2日 (水)	ハンバーグ インゲンのバターソテー 揚げ海老シューマイ 大根のそぼろ炒め ほうれん草のおかか和え 二色キャベツのサラダ 桜漬け	熱量 381kcal 蛋白質 11g 脂質 16g 炭水化物 46g カルシウム 103mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素、カラメル色素、紅麴)、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、香料、リン酸塩Na、V. B1、安定剤、トハロース、加工澱粉、香辛料抽出物、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・エビ・カニ・大豆・りんご・ゼラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
7月3日 (木)	タラフライ チンゲン菜の信田煮 じゃが芋のごま炒め 椎茸と高野の炒め煮 カリフラワーのフレンチサラダ こんにゃくのごま和え 甘酢らっきょう	熱量 384kcal 蛋白質 10g 脂質 16g 炭水化物 48g カルシウム 52mg 食塩相当量 2.3g	調味料(アミノ酸等)、甘味料(ステビア、甘草、スクロース)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、V. B1、豆腐用凝固剤、グリセリン脂肪酸エステル、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、重曹、水酸化Ca、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・ゼラチン・鶏肉を含む)
7月4日 (金)	チキンステーキ ツイストマカロニの白湯炒め 春巻き もやしのナムル 切干のシーザーサラダ 牛蒡のからし和え わさび菜お浸し	熱量 407kcal 蛋白質 18g 脂質 14g 炭水化物 50g カルシウム 83mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、ソルビット、甘草)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、くん液、香辛料抽出物、酒精、炭酸Na、炭酸水素Na、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)

【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。