

# 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
9月9日 (月)	ホッケの塩焼き 高野と昆布の炒め物 揚げ海老シューマイ ブロッコリーのソース煮 しらたきのサラダ 菜の花のからし和え のり山菜	熱量 367kcal 蛋白質 14g 脂質 16g 炭水化物 39g カルシウム 131mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、紅麴、銅葉緑素)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(次亜硫酸Na)、酸化防止剤(V.C.、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、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、グリセリン脂肪酸エステル、香辛料抽出物、重曹、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・エビ・カニ・大豆・ごま・さば・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
9月10日 (火)	チキンカツ玉葱酢かけ 切干チャブチェ さつま芋の甘煮 カリフラワーのマリネ オクラときくらげの青じそ和え クリーミーエッグ 金時豆	熱量 421kcal 蛋白質 13g 脂質 18g 炭水化物 48g カルシウム 115mg 食塩相当量 1.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素)、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、グリシン、加工澱粉、酒精、乳酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・りんご・鶏肉を含む)
9月11日 (水)	白身しんじょ 小松菜のけんちん炒め 野菜角煮の煮物 かぼちやのインディアンソテー くずきりの和風サラダ もやしとメンマのごま和え きやらつく	熱量 361kcal 蛋白質 7g 脂質 15g 炭水化物 46g カルシウム 53mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、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、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、加工澱粉、貝Ca、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉を含む)
9月12日 (木)	ハーベキューマヨソースハンバーグ スパゲティソース 茄子のあんかけ田楽 大根のおかか煮 油揚げと胡瓜の酢の物 根菜サラダ しその実漬け	熱量 391kcal 蛋白質 12g 脂質 16g 炭水化物 49g カルシウム 85mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、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、リン酸塩Na、豆腐用凝固剤、安定剤(増粘多糖類)、V. B1、ソルビット、トハラコース、加工澱粉、酒精、酢酸Na、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
9月13日 (金)	かに玉南蛮天ぷら 牛蒡のそぼろ炒め わかめと厚揚げの酢の物 大豆の中華ソテー インゲンとたけのこのポン酢和え レタスのチョレギサラダ 野沢菜昆布	熱量 405kcal 蛋白質 10g 脂質 19g 炭水化物 47g カルシウム 94mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素、紅麴)、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)、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、グリシン、トハラコース、加工澱粉、酵素、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・カニ・大豆・ごま・セラチン・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・キャップにご確認ください。

※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。