

# 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
11月25日 (月)	タルタルソースチキンカツ こんにゃくチャプチェ 厚揚げ焼き 菜の花のソテー にゅう麺の錦糸和え 卵サラダ 甘酢らっきょう	熱量 412kcal 蛋白質 16g 脂質 22g 炭水化物 38g カルシウム 80mg 食塩相当量 2.2g	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)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、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、リン酸塩Na、V. B1、グリシン、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、水酸化Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む)
11月26日 (火)	メバルの塩焼き 切干とさつま揚げの炒め物 茶碗蒸し風 ほうれん草のおかか煮 黒ごまスパゲティサラダ インゲンのからし和え 昆布豆	熱量 365kcal 蛋白質 15g 脂質 12g 炭水化物 47g カルシウム 187mg 食塩相当量 2.3g	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)、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、香辛料抽出物、酒精、炭酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
11月27日 (水)	豚しゃぶ ビーフンのケチャップソテー 揚げかにシューマイ けんちん煮 マカロニサラダ カリフラワーのしば和え 桜漬け	熱量 382kcal 蛋白質 12g 脂質 18g 炭水化物 43g カルシウム 17mg 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、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、V. B1、豆腐用凝固剤、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・エヒ・カニ・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
11月28日 (木)	あじ大葉フライ くずきりと椎茸のソテー わかめと高野の煮物 しらたきと大豆の炒め物 白菜ととろろ昆布の和え物 クリーミーエッグ しその実めかぶ	熱量 377kcal 蛋白質 11g 脂質 18g 炭水化物 40g カルシウム 83mg 食塩相当量 2.6g	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)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、水酸化Ca、グリセリン脂肪酸エステル、ソルビット、加工澱粉、酒精、重曹、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆を含む)
11月29日 (金)	煮込みハンバーグ ミニオムレツ かぼちゃとひき肉のソテー 大根の炒め煮 ピーマンの中華和え あおさポテトサラダ 酢みそゆば風こんにゃく	熱量 402kcal 蛋白質 11g 脂質 17g 炭水化物 50g カルシウム 41mg 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、リン酸塩Na、V. B1、豆腐用凝固剤、トレハロース、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、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)

【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。