

# 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
12月2日 (月)	海鮮シューマイ 春雨の野菜炒め 野菜角揚げ ウインナーとカリフラワーのソテー マセドアンサラダ オクラと高野の中華和え うずら豆	熱量 377kcal 蛋白質 10g 脂質 16g 炭水化物 47g カルシウム 35mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、カラメル色素、紅麴)、発色剤(亜硝酸Na)、酸化防止剤(V.C.)、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、香辛料抽出物、グリシン、グリセリン脂肪酸エステル、加工澱粉、酒精、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に卵・小麦・エビ・カニ・大豆・ごま・ゼラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
12月3日 (火)	デミグラスミンチカツ チンゲン菜のマッシュルームソテー マカロニのケチャップ炒め かぼちゃとふきの煮物 胡瓜としめじの酢の物 オニオンシーザーサラダ オクラと湯葉のお浸し	熱量 407kcal 蛋白質 10g 脂質 20g 炭水化物 46g カルシウム 37mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、)、保存料(ポリリン)、甘味料(ステビア、甘草、アセスルファムK)、漂白剤(亜硫酸Na)、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、L-アルギニン、グリシン、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・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
12月4日 (水)	さばの塩焼き 切干とわかめの煮物 湯豆腐 ひじきの炒め煮 ペンのフレンチサラダ 白菜のわさび和え のり佃煮	熱量 404kcal 蛋白質 15g 脂質 19g 炭水化物 40g カルシウム 171mg 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、香辛料抽出物、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さばを含む)
12月5日 (木)	肉団子のすき焼き風煮 しめじとキャベツの煮物 揚げ餃子 牛蒡のソース炒め グリーンサラダ 小松菜のごま和え しば漬け	熱量 374kcal 蛋白質 11g 脂質 18g 炭水化物 40g カルシウム 106mg 食塩相当量 3.7g	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、香料、V. B1、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、豆腐用凝固剤、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)
12月6日 (金)	かに玉たまねぎ酢かけ くず切りの油炒め ちくわの磯辺揚げ 蓮根田楽 きくらげの和え物 菜の花のピーナツサラダ しその実ずいき	熱量 360kcal 蛋白質 7g 脂質 14g 炭水化物 49g カルシウム 24mg 食塩相当量 2.4g	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. 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、ベーキングパウダー、乳化剤、香料、V. B1、グリシン、ソルビット、トハラース、加工澱粉、酒精、水酸化Ca、炭酸Ca、乳酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・落花生・カニ・大豆・ごま・りんごを含む)

【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。