

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
1月13日 (月)	お届けはお休みに なります。	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	
1月14日 (火)	タラフライ 玉子ロール 湯豆腐 大根のそぼろ煮 にゅう麺の錦糸和え カリフラワーのピーナッツサラダ ピリ辛こんにゃく	熱量 387kcal 蛋白質 15g 脂質 19g 炭水化物 39g カルシウム 53mg 食塩相当量 3.3g	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、ソルビット、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、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、豆腐用凝固剤、苦味料、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・ごま・さば・豚肉・牛肉を含む)
1月15日 (水)	肉団子のしょうゆバター焼き 野菜かき揚げ 蓮根と人参の煮物 もやしのナムル くずきりのイタリアンサラダ ピーマンのごま和え うずら豆	熱量 384kcal 蛋白質 9g 脂質 17g 炭水化物 47g カルシウム 43mg 食塩相当量 2.5g	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)、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、膨張剤、香料、V. B1、加工澱粉、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉を含む)
1月16日 (木)	鱈の塩焼き 切干のきんぴら 高野の磯辺天 かぼちゃとふきの煮物 ポテトサラダ しらたきのからし醤油和え 桜漬け	熱量 396kcal 蛋白質 15g 脂質 15g 炭水化物 49g カルシウム 161mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素)、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、水酸化Ca、V. B1、グリセリン脂肪酸エステル、トハラース、香辛料抽出物、酒精、重曹、炭酸Ca、乳酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さけ・さばを含む)
1月17日 (金)	ミンチカツ くずきりとチンゲン菜の炒め物 じゃがピースソテー ブロッコリーのコンソメ煮 きくらげのわさび和え 牛蒡のタルタルサラダ 甘酢らっきょう	熱量 382kcal 蛋白質 7g 脂質 18g 炭水化物 47g カルシウム 38mg 食塩相当量 2.5g	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)、酸化防止剤(V.C.)、酸味料、香料、リン酸塩Na、V. B1、グリシン、香辛料抽出物、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・ゼラチン・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。