

# 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20日 (月)	海老クリームコロッケ ひじきのそぼろ煮 ごぼコーンソテー しらたきのゆかり炒め ほうれん草のお浸し 春雨サラダ 昆布佃煮	熱量 386kcal 蛋白質 6g 脂質 19g 炭水化物 47g カルシウム 115mg 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.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、水酸化Ca、V. B1、ソルビト、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・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
1月21日 (火)	鶏肉の南部焼 インゲンとこんにゃくのみそ炒め 揚げ餃子 チンゲン菜のかにかまソテー あおさポテトサラダ 高野のなめこわさび和え たくあん	熱量 381kcal 蛋白質 15g 脂質 17g 炭水化物 41g カルシウム 59mg 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、紅麴)、漂白剤(亜硫酸Na)、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、香料、V. B1、ソルビト、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、炭酸Ca、炭酸K、塩化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・さば・りんご・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
1月22日 (水)	しんじょの天ぷら くずきりチャプチェ 大根の炒め煮 キャベツとグリーンピースのバターソテー 大豆サラダ 菜の花からし和え わさび菜お浸し	熱量 391kcal 蛋白質 9g 脂質 21g 炭水化物 40g カルシウム 42mg 食塩相当量 2.8g	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)、保存料(ソルビン酸K)、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、加工澱粉、貝Ca、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)
1月23日 (木)	ハムカツ 白菜のけんちん煮 かぼちゃの甘辛炒め ピーマンとビーフンのきんぴら 小松菜とわかめの酢の物 カリフラワーのフレンチサラダ うぐいす豆	熱量 390kcal 蛋白質 7g 脂質 18g 炭水化物 50g カルシウム 28mg 食塩相当量 2.4g	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)、甘味料(ステビア、甘草)、発色剤(亜硝酸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、くん液、トウモロコシ、リン酸塩Na、加工澱粉、香辛料抽出物、乳酸Na、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む)
1月24日 (金)	かにシューマイ酢味噌かけ 椎茸と切干の中華炒め がんもの煮物 ブロッコリーのソテー 茄子の青じそ和え たたき胡瓜 福神漬	熱量 366kcal 蛋白質 8g 脂質 16g 炭水化物 46g カルシウム 94mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、紅麴)、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、酒精、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)

【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。