

# 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
2月11日 (月)	<p><b>建国記念の日</b> のため、 お届けはお休みに なります。</p>	<p>熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量</p>	
2月12日 (火)	<p>チキンカツ(タルタルソース別添) ごぼうのフレンチソテー おじゃがもち なすとビーフンの炒め煮 小松菜の明太子和え スパゲティサラダ きやらつく</p>	<p>熱量 409kcal 蛋白質 11g 脂質 22g 炭水化物 38g カルシウム 80mg 食塩相当量 2.1g</p>	<p>調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、コチニール)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、加工澱粉、グリシン、V. B1、酵素、ソルビット、香辛料抽出物、酒精、重曹、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・鯖・鶏肉を含む)</p>
2月13日 (水)	<p>さばの塩焼き いんげんの味噌煮 白菜の炒め物 菜の花のオリーブソテー 玉葱ときくらげのシーザーサラダ 長芋のごま醤油和え 山菜なめこ</p>	<p>熱量 357kcal 蛋白質 12g 脂質 17g 炭水化物 36g カルシウム 76mg 食塩相当量 2.1g</p>	<p>調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、銅葉緑素)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、酸化防止剤(V. C)、増粘多糖類、グリシン、V. B1、くん液、香辛料抽出物、酒精、酸味料、乳化剤、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・胡麻・鯖・鶏肉・豚肉・山芋を含む)</p>
2月14日 (木)	<p>牛肉の生姜焼き しらたきと揚げの煮物 レンコンのソテー 人参の高菜炒め チンゲン菜とひよこ豆の中華和え ポテトサラダ 桜漬け</p>	<p>熱量 386kcal 蛋白質 11g 脂質 19g 炭水化物 41g カルシウム 127mg 食塩相当量 2.4g</p>	<p>調味料(アミノ酸等)、着色料(ウコン、野菜色素)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、酸化防止剤(V. C)、増粘多糖類、グリシン、V. B1、酵素、ソルビット、ミョウバン、メタリン酸Na、香辛料抽出物、酢酸Na、水酸化Ca、塩化Mg、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・鮭・鶏肉・牛肉・リンゴを含む)</p>
2月15日 (金)	<p>あじフライ(ウスターソース別添) ブロッコリーのクリーム煮 葱みそ湯豆腐 里芋の甘酢あんかけ 切干サラダ もやしの梅肉和え うずら豆</p>	<p>熱量 401kcal 蛋白質 18g 脂質 15g 炭水化物 45g カルシウム 206mg 食塩相当量 2.7g</p>	<p>調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、果実色素、カロチノイド)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、グリシン、V. B1、酒精、香辛料抽出物、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・胡麻・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)</p>

【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り出してください。

※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。