

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	原材料アレルゲン表示
2月18日 (月)	豆腐ハンバーグ チャプチェ 蓮根の煮物 黒ゴマなます ピーマンとカニかまのサラダ クリーミーエッグ みつば和え	熱量 374kcal 蛋白質 10g 脂質 19g 炭水化物 38g カルシウム 254mg 食塩相当量 2.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、紅麹)、保存料(ソルビン酸K)、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、加工澱粉、グリシン、V. B1、ソルビット、ピロリン酸Na、貝Ca、香辛料抽出物、豆腐用凝固剤、酸味料、乳化剤、香料、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・胡麻・鯖・鶏肉を含む)
2月19日 (火)	サーモンフライ(ウスターソース別添) 角こんにゃくのおかか煮 焼き餃子 じゃがピースソテー 水菜の和風和え カリフラワーのサラダ 味つきめかぶ	熱量 398kcal 蛋白質 11g 脂質 20g 炭水化物 41g カルシウム 94mg 食塩相当量 2.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド)、甘味料(スクロース、ステビア、甘草)、増粘多糖類、グリシン、V. B1、香辛料抽出物、水酸化Ca、酸味料、香料、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・胡麻・鮭・鶏肉・豚肉を含む)
2月20日 (水)	豚肉のしゃぶしゃぶ風 野菜天ぷら抹茶塩 切干の炒め物 マカロニのケチャップソテー 長芋の生姜和え きくらげのドレッシングサラダ つぼ漬け	熱量 410kcal 蛋白質 15g 脂質 18g 炭水化物 44g カルシウム 164mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(ウコン、カラメル、カロチノイド)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘多糖類、加工澱粉、グリシン、V. B1、酒精、香辛料抽出物、酸味料、膨張剤、乳化剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・胡麻・山芋・鶏肉・豚肉を含む)
2月21日 (木)	白身魚の味噌煮 ブロッコリーの甘酢かけ チンゲン菜と高野の煮物 揚げ団子 くずきりのしば和え ひじきのマヨサラダ 白花豆	熱量 428kcal 蛋白質 20g 脂質 16g 炭水化物 49g カルシウム 281mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. C)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、加工澱粉、グリシン、V. B1、酒精、香辛料抽出物、炭酸カリウム、塩化Ca、酸味料、リン酸塩(Na)、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・胡麻・鶏肉・豚肉を含む)
2月22日 (金)	鶏のから揚げたまねぎ酢かけ 大根のそぼろ煮 厚揚げ焼 もやしとさつま揚げの炒め物 しろ菜のごま和え 卵サラダ オクラと湯葉のお浸し	熱量 422kcal 蛋白質 19g 脂質 22g 炭水化物 35g カルシウム 144mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、増粘多糖類、加工澱粉、グリシン、V. B1、炭酸Ca、乳酸Ca、塩化Mg、酸味料、香料、リン酸塩(Na)、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・胡麻・鯖・鶏肉・豚肉・牛肉・リンゴを含む)

【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。