

おかやまコープ たべてん便 献立表【おかず4品コース】

日 付	献 立	食品成分	原材料アレルギー表示
9月29日 (月)	牛肉の柳川風 かに風味シューマイ 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め 切干大根と昆布の酢の物	熱量 400 kcal 蛋白質 8 g 脂質 23 g 炭水化物 34 g カルシウム 78 mg 食塩相当量 3.0 g	増粘剤（加工でん粉、キサンタン）、酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、pH調整剤、着色料（紅麹、カロチノイド）、水酸化Ca、酵素、ショ糖エステル、酒精、酸味料、酸化防止剤（V、C、エリソルビン酸Na）、加工でん粉、環状オリゴ糖、香料、乳化剤（一部にえび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む）
9月30日 (火)	エビのチリソース添え 白菜の塩だれ炒め 切干大根とひじきの煮物 オクラの梅和え	熱量 370 kcal 蛋白質 10 g 脂質 20 g 炭水化物 34 g カルシウム 83 mg 食塩相当量 1.9 g	酢酸（Na）、増粘剤（加工澱粉、増粘多糖類、寒天）、グリシン、加工澱粉、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、膨脹剤、酒精、着色料（カロチノイド、紅麹、野菜色素）、ソルビット、酸味料、酵素、ショ糖エステル、レシチン、酸化防止剤（V、C）、V、B1、香辛料、香料、甘味料（スクラロース）、乳化剤（一部にえび・かに・小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏
10月1日 (水)	野菜カレー 大根のカニカマあんかけ 洋風おから 白菜のわさびチーズマヨネーズ	熱量 296 kcal 蛋白質 12 g 脂質 18 g 炭水化物 20 g カルシウム 46 mg 食塩相当量 2.8 g	増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、着色料（カラメル、紅麹、クチナシ）、加工でん粉、甘味料（ソルビット、カンゾウ）、乳化剤、pH調整剤、ソルビット、酵素、ショ糖エステル、酸味料、環状オリゴ糖、香料、香辛料、酸化防止剤（エリソルビン酸Na）、V、C、酒精（一部にかに・小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉を含
10月2日 (木)	サバの煮付け オムレツのミートソース キャベツとコーンの豆乳炒め 枝豆ポテトサラダ	熱量 439 kcal 蛋白質 15 g 脂質 37 g 炭水化物 14 g カルシウム 30 mg 食塩相当量 2.2 g	糊料（加工でん粉、増粘多糖類）、酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、酒精、酵素、ショ糖エステル、酸味料、pH調整剤、乳化剤、着色料（カラメル、カロチン、V、B2）、塩化Ca、酸化防止剤（エリソルビン酸Na）、香辛料、香料、環状オリゴ糖（一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む）
10月3日 (金)	豚皿風 エビとニラの中華炒め 和風スパゲティ もやしのマヨネーズ和え	熱量 397 kcal 蛋白質 11 g 脂質 30 g 炭水化物 20 g カルシウム 31 mg 食塩相当量 2.1 g	酢酸（Na）、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、グリシン、調味料（アミノ酸等）、着色料（カラメル）、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤（エリソルビン酸Na、V、C）、酒精、香辛料、環状オリゴ糖、酸味料、香料（一部にえび・小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む）

【ご注意】別添付の調味料などの小袋がある場合、電子レンジにかける前に取出してください。

※原材料不足などにより、献立を変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。

※全てのコースの変更、取消がある場合はお届け前週（水）の17時までにご連絡を下さい。