

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
10月27日 (月)	鶏肉のレモンソースがけ もやしと玉子のカニカマあんかけ 春雨の炒め物 うぐいす豆	熱量 396 kcal 蛋白質 20 g 脂質 29 g 炭水化物 15 g カルシウム 24 mg 食塩相当量 2.2 g	酢酸（Na）、糊料（加工澱粉、CMC、増粘多糖類）、加工澱粉、調味料（アミノ酸等）、グリシン、トレハロース、酒精、酸化防止剤（V、C、エリソルビン酸Na）、pH調整剤、リン酸塩（Na）、ミョウバン、カゼインNa、着色料（カロチノイド、紅麹、クチナシ）、酵素、ショ糖エステル、ソルビット、乳化剤、乳酸Ca、くん液、酸味料、香料、発色剤（亜硝酸Na）、環状オリゴ糖、香辛料（一部にかに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・
10月28日 (火)	アサリのミネストローネ風 かつおコロッケ 炊き合わせ（人参・ふき・がんも） さつまいもサラダ	熱量 325 kcal 蛋白質 8 g 脂質 8 g 炭水化物 49 g カルシウム 36 mg 食塩相当量 3.8 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、カロチノイド）、pH調整剤、塩化Ca、酵素、ショ糖エステル、酸味料、酸化防止剤（V、C）、漂白剤（亜硫酸塩）、香辛料、香料、酒精、ミョウバン（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む）
10月29日 (水)	豚肉の和風玉ねぎソース和え カニ玉風オムレツ チンゲン菜とあげの煮浸し マカロニサラダ	熱量 418 kcal 蛋白質 12 g 脂質 27 g 炭水化物 22 g カルシウム 56 mg 食塩相当量 1.5 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、加工でん粉、酒精、pH調整剤、凝固剤、ソルビット、酵素、ショ糖エステル、着色料（紅麹、カロチン、V、B2）、香料、香辛料、酸味料、酸化防止剤（エリソルビン酸Na、V、C）、環状オリゴ糖（一部にかに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む）
10月30日 (木)	白身魚の天ぷら おろしポン酢添え ウインナーと小松菜バター醤油風味炒め ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め 和風ポテトサラダ	熱量 375 kcal 蛋白質 12 g 脂質 24 g 炭水化物 28 g カルシウム 182 mg 食塩相当量 2.7 g	酢酸（Na）、加工でん粉、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、膨脹剤、甘味料（ソルビット）、酸味料、酵素、ショ糖エステル、酒精、酸化防止剤（V、C）、香料、乳化剤、発色剤（亜硝酸Na）、pH調整剤、着色料（カロチノイド）、香辛料（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉を含む）
10月31日 (金)	牛肉のトマトソース仕立て 干しエビとキャベツの炒め物 れんこんのごま煮 ブロッコリーのマリネ	熱量 327 kcal 蛋白質 6 g 脂質 24 g 炭水化物 23 g カルシウム 57 mg 食塩相当量 2.4 g	酢酸（Na）、増粘剤（加工でん粉）、グリシン、調味料（アミノ酸等）、酸味料、酒精、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤（V、C、亜硫酸塩、エリソルビン酸Na）、塩化Ca、加工でん粉、香料、環状オリゴ糖、乳化剤（一部にえび・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）

【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。