

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
11月3日 (月)	お届けはお休みになります	熱量 kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g カルシウム mg 食塩相当量 g	
11月4日 (火)	酢鶏 かぼちゃのじゃこ煮 わかめの煮物 白菜の酢の物	熱量 360 kcal 蛋白質 12 g 脂質 17 g 炭水化物 39 g カルシウム 101 mg 食塩相当量 2.5 g	増粘剤（加工でん粉、キサンタン）、膨脹剤、酢酸（Na）、酸味料、着色料（カラメル、カロチノイド）、グリシン、pH調整剤、加工でん粉、凝固剤、調味料（アミノ酸等）、酒精、酵素、ショ糖エステル、乳化剤、酸化防止剤（V、C）（一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチンを含む）
11月5日 (水)	サワラの南部焼き 照り焼き鶏つくね 糸こんにゃくのおかか炒め ポテトサラダ	熱量 355 kcal 蛋白質 20 g 脂質 24 g 炭水化物 17 g カルシウム 73 mg 食塩相当量 1.9 g	増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、酢酸（Na）、グリシン、凝固剤、調味料（アミノ酸等）、水酸化Ca、着色料（カラメル）、酵素、ショ糖エステル、pH調整剤、酒精、酸化防止剤（V、C、エリソルビン酸Na）、香辛料、酸味料、環状オリゴ糖（一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉を含む）
11月6日 (木)	牛肉のプルコギ ちゃんぽんめん風（あさり） 卵の花とひじきの和え物 なます	熱量 423 kcal 蛋白質 12 g 脂質 31 g 炭水化物 25 g カルシウム 62 mg 食塩相当量 2.8 g	増粘剤（加工澱粉）、酢酸（Na）、加工澱粉、調味料（アミノ酸等）、グリシン、かんすい、トレハロース、酒精、酵素、ショ糖エステル、水酸化Ca、酸化防止剤（V、C、エリソルビン酸Na）、pH調整剤、酸味料、着色料（クチナシ、トマト色素）、香料、環状オリゴ糖、乳化剤（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）
11月7日 (金)	タチウオの天ぷら 蒸し鶏の和風ソース 野菜のナムル カルボナーラパスタサラダ	熱量 373 kcal 蛋白質 16 g 脂質 24 g 炭水化物 24 g カルシウム 171 mg 食塩相当量 1.8 g	糊料（加工でん粉、増粘多糖類）、酢酸（Na）、膨脹剤、加工でん粉、グリシン、pH調整剤、リン酸塩（Na）、調味料（アミノ酸等）、乳化剤、酒精、炭酸Ca、酵素、ショ糖エステル、着色料（カロチノイド）、酸化防止剤（エリソルビン酸Na、V、C）、酸味料、香料、環状オリゴ糖（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む）

【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。