

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10日 (月)	チャーシューと大根煮 厚あげのカニカマあんかけ 麻婆春雨 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	熱量 314 kcal 蛋白質 8 g 脂質 16 g 炭水化物 28 g カルシウム 84 mg 食塩相当量 2.2 g	加工澱粉、糊料（加工澱粉、CMC、増粘多糖類）、調味料（有機酸等）、酢酸（Na）、凝固剤、グリシン、ピロリン酸Na、pH調整剤、着色料（カラメル、紅麹）、乳化剤、ミョウバン、ソルビット、酵素、ショ糖エステル、酒精、酸化防止剤（エリソルビン酸Na、V、C）、香料、香辛料、酸味料、環状オリゴ糖（一部にかに・小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚
11月11日 (火)	エビフライのガーリックソース添え ポークビーンズ 卵の花 きゅうりと大根のしそ和え	熱量 330 kcal 蛋白質 11 g 脂質 20 g 炭水化物 27 g カルシウム 60 mg 食塩相当量 2.3 g	酢酸（Na）、加工でん粉、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）、酒精、カゼインNa、着色料（カラメル、クチナシ）、リン酸塩（Na）、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、くん液、酸化防止剤（V、C）、酸味料、水酸化Ca、塩化Ca、発色剤（亜硝酸Na）、トレハロース、香辛料（一部にえび・小麦・卵・乳成分・さば・大豆・豚肉を含む）
11月12日 (水)	鶏肉の南蛮たれがけ コーン入りさつまあげの煮物 干しエビとピーマンの炒め物 マカロニサラダ	熱量 389 kcal 蛋白質 20 g 脂質 28 g 炭水化物 15 g カルシウム 47 mg 食塩相当量 1.8 g	酢酸（Na）、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、酒精、酸味料、酵素、ショ糖エステル、香辛料、酸化防止剤（V、C）、pH調整剤、香料（一部にえび・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13日 (木)	カレイの甘酢あんかけ 鶏ミンチの豆乳みそ炒め 高野豆腐の玉子とじ しそポテトサラダ	熱量 371 kcal 蛋白質 17 g 脂質 19 g 炭水化物 30 g カルシウム 70 mg 食塩相当量 2.5 g	増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、酢酸（Na）、グリシン、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、酸味料、酒精、凝固剤、重曹、酵素、ショ糖エステル、乳化剤、酸化防止剤（V、C、エリソルビン酸Na）、着色料（カロチノイド）、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）
11月14日 (金)	とんかつ 大根のカニカマあんかけ もやしとあげのオイスターソース炒め きゅうりとわかめの酢の物	熱量 263 kcal 蛋白質 8 g 脂質 15 g 炭水化物 24 g カルシウム 37 mg 食塩相当量 2.1 g	加工でん粉、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、酢酸（Na）、調味料（有機酸等）、グリシン、リン酸塩（Na）、酸味料、pH調整剤、凝固剤、ソルビット、酒精、酵素、着色料（紅麹）、ショ糖エステル、香料、酸化防止剤（V、C）（一部にかに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんごを含む）

【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。