

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24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25日 (火)	エビのマヨネーズソース添え 梅しそつくね 人参とさつまあげのきんぴら おろしえのき茸	熱量 387 kcal 蛋白質 12 g 脂質 25 g 炭水化物 28 g カルシウム 94 mg 食塩相当量 2.5 g	酢酸 (Na)、調味料 (アミノ酸等)、 グリシン、糊料 (加工でん粉、増粘多糖 類)、凝固剤、膨脹剤、pH調整剤、酸 化防止剤 (V、C)、酸味料、酒精、酵 素、ショ糖エステル、香料、着色料 (野 菜色素、カロチノイド)、V、B1、香 辛料、乳化剤、甘味料 (スクラロース) (一部にえび・小麦・卵・乳成分・オレ ンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ ゼラチンを含む)
11月26日 (水)	すだちおろしハンバーグ エビと野菜の甘酢炒め ポテト明太バター風味和え きゅうりとキャベツの酢の物	熱量 345 kcal 蛋白質 9 g 脂質 22 g 炭水化物 28 g カルシウム 43 mg 食塩相当量 2.6 g	増粘剤 (加工でん粉、増粘多糖類)、調 味料 (アミノ酸等)、pH調整剤、酢酸 (Na)、グリシン、酸化防止剤 (V、 C、エリソルビン酸Na)、リン酸塩 (Na)、酸味料、着色料 (ココア、紅 麹、カロチノイド)、ソルビット、酵 素、ショ糖エステル、香料、乳化剤、酒 精、香辛料、環状オリゴ糖、発色剤 (亜 硝酸Na) (一部にえび・小麦・卵・乳 成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・
11月27日 (木)	ミネストローネ風 じゃがいものそぼろあん 野菜とツナの炒め物 大根の甘酢漬け	熱量 280 kcal 蛋白質 7 g 脂質 12 g 炭水化物 35 g カルシウム 50 mg 食塩相当量 2.9 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)、酸味料、着色料 (カラメ ル)、酒精、pH調整剤、塩化Ca、 酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤 (V、C、エリソルビン酸Na)、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・大 豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを 含む)
11月28日 (金)	鶏肉のてりやき ねぎ焼き れんこんとそぼろのカレー炒め いんげんのマヨネーズサラダ	熱量 422 kcal 蛋白質 20 g 脂質 29 g 炭水化物 19 g カルシウム 60 mg 食塩相当量 1.9 g	調味料 (アミノ酸等)、酢酸 (Na)、 増粘剤 (加工でん粉、増粘多糖類)、グ リシン、着色料 (カラメル)、膨脹剤、 酒精、pH調整剤、酵素、ショ糖エステ ル、酸味料、酸化防止剤 (V、C、亜硫 酸塩)、乳化剤、香辛料 (一部に小麦・ 卵・乳成分・オレンジ・ごま・さば・大 豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご・ゼ ラチン・魚醤 (魚介類) 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。