

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
1月5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	
1月6日 (火)	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	
1月7日 (水)	チーズハンバーグ カニ玉風オムレツ 里芋のそぼろあんかけ パンプキンサラダ	熱量 344 kcal 蛋白質 11 g 脂質 20 g 炭水化物 27 g カルシウム 38 mg 食塩相当量 3.2 g	糊料（加工澱粉、増粘多糖類）、調味料（アミノ酸等）、酢酸（Na）、pH調整剤、着色料（カラメル、ココア、紅麹、カロチノイド、V、B2）、グリシン、加工澱粉、乳化剤、リン酸塩（Na）、酒精、ソルビット、酵素、ショ糖エステル、塩化Ca、香料、香辛料、酸化防止剤（エリソルビン酸Na）、環状オリゴ糖、酸味料、（一部にかに・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）
1月8日 (木)	サバの塩焼き 肉団子の和風玉ねぎソース和え キャベツとコーンの豆乳炒め カルボナーラマカロニサラダ	熱量 443 kcal 蛋白質 21 g 脂質 34 g 炭水化物 17 g カルシウム 69 mg 食塩相当量 1.7 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（アミノ酸等）、グリシン、乳化剤、酒精、凝固剤、酸味料、酵素、ショ糖エステル、着色料（カラメル、カロチノイド）、pH調整剤、香料、酸化防止剤（エリソルビン酸Na）、香辛料、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・豚肉を含む）
1月9日 (金)	鶏肉のハニーマスタード 野菜の中華炒め 卵の花とひじきの和え物 カニカマポテトサラダ	熱量 366 kcal 蛋白質 19 g 脂質 26 g 炭水化物 16 g カルシウム 33 mg 食塩相当量 1.8 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、加工でん粉、ソルビット、酒精、pH調整剤、着色料（ウコン、紅麹）、酵素、ショ糖エステル、水酸化Ca、アンモニウムミョウバン、香辛料、酸味料、香料、酸化防止剤（V、C）、（一部にかに・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）

【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。