

# 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26日 (月)	サワラの南部焼き れんこんとそぼろのカレー炒め 洋風おから なます	熱量 374 kcal 蛋白質 16 g 脂質 28 g 炭水化物 16 g カルシウム 47 mg 食塩相当量 1.7 g	酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、着色料（カラメル、クチナシ）、グリシン、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、pH調整剤、酸化防止剤（V、C、亜硫酸塩、エリソルビン酸Na）、酸味料、乳化剤、酵素、ショ糖エステル、香料、酒精、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・やまいも・りんごを含む）
1月27日 (火)	鶏肉のかぼちゃソースがけ 厚あげのカニカマあんかけ ピーマンのおかか浸し 春雨の梅和え	熱量 384 kcal 蛋白質 20 g 脂質 24 g 炭水化物 19 g カルシウム 38 mg 食塩相当量 1.8 g	糊料（加工でん粉、CMC、キサンタン）、加工でん粉、酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、凝固剤、グリシン、酒精、pH調整剤、ミョウバン、酵素、ショ糖エステル、ソルビット、酸味料、着色料（紅麹、野菜色素）、V、B1、甘味料（スクラロース）、香料、酸化防止剤（V、C、エリソルビン酸Na）、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・
1月28日 (水)	ちゃんぽん風炒め（あさり） 梅しそつくね チンゲン菜と人参の煮浸し きゅうりとハムの中華サラダ	熱量 388 kcal 蛋白質 14 g 脂質 27 g 炭水化物 22 g カルシウム 73 mg 食塩相当量 3.8 g	糊料（加工澱粉、増粘多糖類）、酢酸（Na）、加工澱粉、調味料（アミノ酸等）、グリシン、凝固剤、酒精、リン酸塩（Na）、酸化防止剤（V、C）、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、酸味料、着色料（野菜色素、クチナシ、カラメル、カロチノイド）、カゼインNa、V、B1、甘味料（スクラロース）、香辛料、発色剤（亜硝酸Na）、香料、（一部に小麦・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）
1月29日 (木)	豚焼肉 エビと野菜の甘酢炒め 玉子と野菜の炒め物 マカロニサラダ	熱量 379 kcal 蛋白質 9 g 脂質 28 g 炭水化物 24 g カルシウム 41 mg 食塩相当量 3.4 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、リン酸塩（Na）、酸味料、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、香辛料、酸化防止剤（エリソルビン酸Na）、香料、環状オリゴ糖、酒精、（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）
1月30日 (金)	カレイの唐揚げ 鶏ミンチの豆乳味噌炒め わかめの煮物 オクラとカニカマの梅おかか和え	熱量 314 kcal 蛋白質 16 g 脂質 18 g 炭水化物 21 g カルシウム 80 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）、加工でん粉、グリシン、甘味料（ソルビット、スクラロース）、pH調整剤、酒精、ソルビット、凝固剤、着色料（紅麹、野菜色素）、酸味料、酵素、ショ糖エステル、香料、乳化剤、V、B1、酸化防止剤（V、C）、（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

【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。