

# 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	原材料アレルゲン表示
2月2日 (月)	牛すき焼き かにのふわふわ豆腐揚げ 大根の照り焼き風煮 バジルカルボナーラサラダ	熱量 342 kcal 蛋白質 9 g 脂質 21 g 炭水化物 26 g カルシウム 58 mg 食塩相当量 2.6 g	加工でん粉、増粘剤（加工でん粉、キサンタン）、酢酸（Na）、グリシン、調味料（アミノ酸等）、膨張剤、着色料（カラメル、紅麹、クチナシ、紅花黄、カロチノイド）、pH調整剤、水酸化Ca、酒精、ショ糖エステル、香料、酵素、凝固剤、酸味料、乳化剤、酸化防止剤（V. C）、香辛料、（一部にかに・小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉を含む）
2月3日 (火)	サバの塩焼き じゃがいものそぼろあんかけ さつまあげと人参の金平 きゅうりとカニカマの酢の物	熱量 338 kcal 蛋白質 18 g 脂質 22 g 炭水化物 18 g カルシウム 16 mg 食塩相当量 1.5 g	増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、加工でん粉、ソルビット、酢酸（Na）、グリシン、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、酒精、着色料（紅麹）、酵素、ショ糖エステル、香料、酸味料、酸化防止剤（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・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）
2月4日 (水)	きのことチキンのカレー イワシのつみれ煮 たらこスパゲティ 玉ねぎとツナ和え	熱量 340 kcal 蛋白質 19 g 脂質 22 g 炭水化物 17 g カルシウム 28 mg 食塩相当量 2.9 g	酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、糊料（加工でん粉、増粘多糖類）、グリシン、着色料（カラメル、クチナシ）、ソルビット、エノキタケエキス、酒精、凝固剤、乳化剤、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤（V. E、V. C）、酸味料、pH調整剤、香料、（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチンを含む）
2月5日 (木)	天ぷら（エビ・カニカマ・かぼちゃ・サツマイモ） チーズ鶏つくね 小松菜のごま和え 枝豆ポテトサラダ	熱量 405 kcal 蛋白質 13 g 脂質 22 g 炭水化物 37 g カルシウム 202 mg 食塩相当量 3.3 g	加工でん粉、酢酸（Na）、グリシン、調味料（アミノ酸等）、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、膨張剤、pH調整剤、乳化剤、凝固剤、着色料（カラメル、紅麹、カロチノイド）、乳酸Na、酵素、ショ糖エステル、香料、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、酒精、（一部にえび・小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉を含む）
2月6日 (金)	カツとじ煮 山芋海鮮焼き ピーマンと人参のスタミナ炒め もずくの酢の物	熱量 349 kcal 蛋白質 9 g 脂質 23 g 炭水化物 26 g カルシウム 24 mg 食塩相当量 2.7 g	加工でん粉、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、調味料（アミノ酸等）、酢酸（Na）、トレハロース、グリシン、酸味料、リン酸塩（Na）、着色料（カラメル、カロチノイド、野菜色素）、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤（V. C、エリソルビン酸Na）、環状オリゴ糖、酒精、（一部に小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・豚肉・やまいも・りんご・魚介エキス（魚介）

【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。