

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
2月9日 (月)	白身魚フライのタルタル添え キャベツとひき肉の中華炒め エリンギともやしの バター醤油風味炒め 切干大根と昆布の酢の物	熱量 407 kcal 蛋白質 13 g 脂質 25 g 炭水化物 35 g カルシウム 44 mg 食塩相当量 2.7 g	加工でん粉、酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、増粘剤（増粘多糖類、加工でん粉）、グリシン、酒精、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、酸味料、香料、香辛料、酸化防止剤（V、C）、乳化剤、着色料（クチナシ）、トレハロース、（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）
2月10日 (火)	ハンバーグ トマトソース 干しエビとピーマンの炒め物 つきこんにゃくのたらこ煮 コールスローサラダ	熱量 329 kcal 蛋白質 9 g 脂質 20 g 炭水化物 27 g カルシウム 45 mg 食塩相当量 3.5 g	酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、糊料（加工でん粉、増粘多糖類）、グリシン、リン酸塩（Na）、ソルビット、着色料（ココア、カラメル）、水酸化Ca、酵素、ショ糖エステル、塩化Ca、酸味料、香辛料、香料、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）
2月11日 (水)	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	
2月12日 (木)	チキン南蛮 大根のカニカマあんかけ 小松菜とさつまあげの煮浸し 五目豆	熱量 372 kcal 蛋白質 13 g 脂質 22 g 炭水化物 32 g カルシウム 103 mg 食塩相当量 2.7 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）、膨脹剤、グリシン、調味料（アミノ酸等）、着色料（カラメル、紅麹、カロチノイド）、酸味料、pH調整剤、漂白剤（亜硫酸塩）、酵素、ショ糖エステル、香料、香辛料、酒精、乳化剤、水酸化Ca、酸化防止剤（V、C）、（一部にかに・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんごを含む）
2月13日 (金)	カレイの甘酢あんかけ 麻婆豆腐 チンジャオこんにゃく コーンポテトサラダ	熱量 384 kcal 蛋白質 16 g 脂質 23 g 炭水化物 29 g カルシウム 59 mg 食塩相当量 2.4 g	糊料（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、凝固剤、着色料（カラメル）、酒精、酸味料、水酸化Ca、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）、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）

【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。