

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16日 (月)	チャーシューと大根煮 カニ風味しゅうまい もやしと人参の炒め物 タラモサラダ	熱量 274 kcal 蛋白質 6 g 脂質 15 g 炭水化物 26 g カルシウム 76 mg 食塩相当量 2.5 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（N a）、ピロリン酸N a、p H調整剤、グリシン、着色料（カラメル、紅麹、パブリカ色素）、ソルビット、酒精、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤（V. C、エリソルビン酸N a）、酸味料、香料、環状オリゴ糖、香辛料、発色剤（亜硝酸N a）、（一部にえび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大
2月17日 (火)	エビのチリソース添え ウィンナーと玉子の中華炒め ミートスパゲティ ピーマンとツナの和え物	熱量 365 kcal 蛋白質 11 g 脂質 26 g 炭水化物 22 g カルシウム 53 mg 食塩相当量 2.7 g	酢酸（N a）、増粘剤（加工澱粉、増粘多糖類、寒天）、調味料（アミノ酸等）、加工澱粉、グリシン、膨脹剤、p H調整剤、酵素、ショ糖エステル、着色料（カロチノイド、カラメル）、レシチン、酸化防止剤（V. C）、塩化C a、香辛料、発色剤（亜硝酸N a）、乳化剤、酸味料、香料、酒精、（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・りんご・
2月18日 (水)	牛皿風 中華炒め キャベツと塩昆布の炒め物 春雨の酢の物	熱量 353 kcal 蛋白質 10 g 脂質 27 g 炭水化物 17 g カルシウム 42 mg 食塩相当量 0.7 g	酢酸（N a）、調味料（アミノ酸等）、甘味料（ソルビット、カンゾウ）、グリシン、酸味料、糊料（C M C、増粘多糖類、加工でん粉）、p H調整剤、ミョウバン、酵素、ショ糖エステル、加工でん粉、酒精、酸化防止剤（エリソルビン酸N a）、環状オリゴ糖、乳化剤、香料、（一部に小麦・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19日 (木)	白身魚とエリンギの和風仕立て 照り焼き肉団子 小松菜と人参の煮浸し 明太マカロニサラダ	熱量 397 kcal 蛋白質 16 g 脂質 19 g 炭水化物 39 g カルシウム 196 mg 食塩相当量 3.3 g	増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、酢酸（N a）、加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、膨脹剤、グリシン、着色料（カラメル、紅麹、カロチノイド）、酒精、酵素、ショ糖エステル、ソルビット、p H調整剤、乳化剤、酸化防止剤（V. C、エリソルビン酸N a）、香辛料、環状オリゴ糖、発色剤（亜硝酸N a）、酸味料、（一部に小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・ゼラチンを含む）
2月20日 (金)	鶏肉のレモンソースがけ 干しエビとキャベツの炒め物 細切昆布煮 大根の甘酢漬け	熱量 401 kcal 蛋白質 17 g 脂質 19 g 炭水化物 13 g カルシウム 50 mg 食塩相当量 2.0 g	酢酸（N a）、グリシン、糊料（加工でん粉、増粘多糖類）、調味料（アミノ酸等）、酒精、酸味料、酸化防止剤（V. C）、酵素、ショ糖エステル、凝固剤、p H調整剤、香料、（一部にえび・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。