

おかやまコープ たべてん便 献立表【おかず7品コース】

日 付	献 立	食品成分	原材料アレルギー表示
7月7日 (月)	イカと彩り野菜のフライ ビーフンチャプチェ 大根と昆布の炒め煮 チンゲン菜とマッシュルームのソテー 菜の花のおろし醤油和え 素麺サラダ つぼ漬け	熱量 403kcal 蛋白質 10g 脂質 18g 炭水化物 49g カルシウム 57mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、酸化防止剤(V.E.、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、リン酸塩Na、V. B1、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・イカ・ごまを含む)
7月8日 (火)	鶏肉のごま味噌焼き 切干と椎茸の炒り煮 ちくわとひじきの炒め物 ブロッコリーのマヨソテー 小松菜とわかめの酢の物 スパゲティサラダ 福神なめこ	熱量 384kcal 蛋白質 13g 脂質 15g 炭水化物 46g カルシウム 165mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
7月9日 (水)	メバルの塩焼き 牛蒡の中華炒め 野菜角煮の煮物 キャベツとちくわのソテー 角こんにゃくのからし和え 春雨サラダ のり佃煮	熱量 363kcal 蛋白質 11g 脂質 14g 炭水化物 47g カルシウム 82mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、V.C.、豆腐用凝固剤、ソルビトール、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤 (一部に卵・小麦・大豆・ごま・さば・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
7月10日 (木)	ハムカツ インゲンとしらたきの煮物 茶碗蒸し風 ペンのケチャップソテー オニオンサラダ きくらげのごま和え うぐいす豆	熱量 376kcal 蛋白質 9g 脂質 18g 炭水化物 43g カルシウム 42mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、カラメル色素)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.、V. E.、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、香料、V. B1、くん液、トレハロース、リン酸塩Na、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、乳酸Ca、水酸化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉を含む)
7月11日 (金)	海老シューマイ 白菜のけんちん炒め かぼちゃのオーブンソテー 茄子の揚げ煮 もやしのわさび和え カリフラワーの中華風サラダ たくあん	熱量 373kcal 蛋白質 6g 脂質 17g 炭水化物 48g カルシウム 27mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、香辛料抽出物、ソルビット、次亜塩素酸Na、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・E.C.・カニ・大豆・ごま・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)

【ご注意ください】 別添付の調味料の小袋が有る場合、電子レンジにかける前に取出し、端材・キャップにご注意ください。

※原材料不足の為、献立を変更させていただく場合がありますので、ご了承ください。

たべてん便のお問い合わせは、たべてん便受注センター 0120-014-899

月～金 受付時間9:00～17:00まで お気軽にお問合せください。