

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
8月11日 (月)	お届けはお休みに なります。	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	
8月12日 (火)	いわし磯辺フライ いんげんのみそ炒め 木綿豆腐の冷奴 ブロッコリーのナムル スパゲティサラダ かぼちゃのピーナッツ和え 昆布豆	熱量 385kcal 蛋白質 15g 脂質 17g 炭水化物 43g カルシウム 70mg 食塩相当量 2.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.E.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、V. B1、豆腐用凝固剤、ソルビット・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・落花生・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
8月13日 (水)	揚げ団子のポン酢炒め 玉子ロール ちくわの天ぷら 大根とさつま揚げのソテー もやしのわさび和え 春雨の中華マヨサラダ たくあん	熱量 418kcal 蛋白質 11g 脂質 20g 炭水化物 49g カルシウム 55mg 食塩相当量 3.6g	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、ソルビット、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、キシロース、ソルビット、トレハロース、加工澱粉、炭酸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)
8月14日 (木)	おろし醤油かに玉 くずきりの炒め煮 ひじきの煮物 マカロニチャプチェ ほうれん草のごま和え 牛蒡のシーザーサラダ 昆布佃煮	熱量 365kcal 蛋白質 7g 脂質 15g 炭水化物 48g カルシウム 103mg 食塩相当量 3.4g	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)、保存料(ポリリン)、甘味料(ステビア、甘草、アセスルファムK)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、ソルビット、加工澱粉、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・か・大豆・ごま・さば・鶏肉を含む)
8月15日 (金)	揚げシューマイ チンゲン菜のけんちん炒め しその実入り茶碗蒸し こんにゃくの鶏がら炒め 高野の中華サラダ 胡瓜とえのきの酢の物 らっきょう漬け	熱量 412kcal 蛋白質 10g 脂質 21g 炭水化物 44g カルシウム 46mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草、スクロース)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、ソルビット、香辛料抽出物、次亜塩素酸Na、酒精、水酸化Ca、炭酸K、塩化Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・ゼラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)

【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。