

# 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
9月29日 (月)	メバルの塩焼き スパゲティーの白湯ソテー がんもの煮物 ブロッコリーのナムル 長芋のかつお風味和え 人参としらたきのシーザーサラダ 福神漬	熱量 392kcal 蛋白質 16g 脂質 16g 炭水化物 43g カルシウム 77mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイド色素)、保存料(ポリリン酸)、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、水酸化Ca、塩化Ca、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・山芋・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
9月30日 (火)	茄子の肉はさみ天 こんにゃくのチョレギ炒め シューマイ 菜の花の煮物 カリフラワーのフレンチサラダ もやしのピーナッツ和え しばなめこ	熱量 376kcal 蛋白質 10g 脂質 18g 炭水化物 41g カルシウム 37mg 食塩相当量 2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイド色素、紅麴、ラック)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.、V.E.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、V. B1、ソルビット、加工澱粉、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
10月1日 (水)	白身しんじょ くずきりの油炒め じゃが芋の甘煮 きくらげのちくわソテー オニオンサラダ ところてん 昆布豆	熱量 365kcal 蛋白質 10g 脂質 16g 炭水化物 43g カルシウム 24mg 食塩相当量 2.2g	調味料(アミノ酸等)、甘味料(ステビア、甘草)、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、香料、V. B1、ソルビット、ソルビトール、加工澱粉、貝Ca、酒精、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・豚肉を含む)
10月2日 (木)	牛肉の冷しゃぶ風 牛蒡と揚げの煮物 春巻き キャベツと舞茸のソテー 茄子のわさび醤油 小松菜のからし和え 生姜高菜	熱量 379kcal 蛋白質 10g 脂質 19g 炭水化物 40g カルシウム 48mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイド色素、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、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、香辛料抽出物、次亜塩素酸Na、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・牛肉を含む)
10月3日 (金)	あじフライ 切干の鶏がら炒め 里芋の煮物 レンコンソテー ほうれん草の昆布和え かぼちゃのからし和え わさび菜お浸し	熱量 391kcal 蛋白質 11g 脂質 17g 炭水化物 46g カルシウム 176mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイド色素)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、漂白剤(次亜硫酸Na)、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、リン酸塩Na、V. B1、ソルビット、ミョウバン、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・さば・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。