

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
10月27日 (月)	イカと彩り野菜のフライ ビーフンチャプチェ 大根と昆布の煮物 きくらげとちくわのソテー 菜の花のおろし醤油和え スパゲティサラダ たくあん	熱量 397kcal 蛋白質 8g 脂質 18g 炭水化物 48g カルシウム 45mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素)、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、V. B1、ソルビット、ソルビトール、加工澱粉、酵素製剤、香辛料抽出物、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・イカ・ごま・豚肉を含む)
10月28日 (火)	鶏肉の南部焼 切干の中華煮 ひじきのそぼろ炒め 団子焼き 小松菜とわかめの酢の物 春雨サラダ うぐいす豆	熱量 387kcal 蛋白質 16g 脂質 13g 炭水化物 50g カルシウム 170mg 食塩相当量 2.6g	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)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、乳酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
10月29日 (水)	メルルーサの塩焼き 牛蒡の炒り煮 ペンのインディアンソテー 茄子の揚げびたし 高野のサラダ しらたきのからし和え 福神オクラ	熱量 371kcal 蛋白質 11g 脂質 15g 炭水化物 46g カルシウム 68mg 食塩相当量 2.2g	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)、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、香辛料抽出物、炭酸K、塩化Ca、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)
10月30日 (木)	味噌ソースハムカツ インゲンとこんにゃくの煮物 茶碗蒸し風 ブロッコリーのマヨソテー オニオンサラダ 蓮根と椎茸のごま和え のり佃煮	熱量 387kcal 蛋白質 7g 脂質 19g 炭水化物 43g カルシウム 21mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素、カラメル色素)、発色剤(次亜硫酸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、香料、リン酸塩Na、V. B1、くん液、トレハロース、ミウハン、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
10月31日 (金)	海老シューマイ けんちん煮 かぼちゃのピーナッツ炒め キャベツとマッシュルームのソテー もやしのわさび和え カリフラワーのシーザーサラダ しば漬け	熱量 361kcal 蛋白質 6g 脂質 17g 炭水化物 44g カルシウム 48mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素、紅麴)、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、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、くん液、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・落花生・エビ・カニ・大豆・ごま・セラチン・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。