

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
11月3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	
11月4日 (火)	あじフライ くずきりと椎茸のソテー 焼き豆腐の田楽 ごぼコーンソテー もやしの青じそ和え あおさポテトサラダ しその実なめこ	熱量 404kcal 蛋白質 9g 脂質 19g 炭水化物 47g カルシウム 71mg 食塩相当量 2.2g	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)、甘味料(スクロース、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、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、ソルビット、香辛料抽出物、次亜塩素酸Na、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆を含む)
11月5日 (水)	煮込みハンバーグ ミニオムレツ 高野の煮物 キャベツの油炒め 小松菜のピーナッツ和え マカロニサラダ のり高菜	熱量 397kcal 蛋白質 12g 脂質 16g 炭水化物 49g カルシウム 60mg 食塩相当量 3g	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)、保存料(ソルビン酸K)、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、リン酸塩Na、V. B1、グリセリン脂肪酸エステル、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、重曹、豆腐用凝固剤、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)
11月6日 (木)	タラの塩焼き ビーフンのバターソテー 揚げかにシューマイ 大根の炒め煮 しらたきのナムル ほうれん草のごま和え 黒豆	熱量 361kcal 蛋白質 11g 脂質 14g 炭水化物 46g カルシウム 73mg 食塩相当量 1.7g	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、乳化剤、V. B1、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・か・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
11月7日 (金)	味噌チキンカツ インゲンとマッシュルームのソテー 揚げと昆布の炒め煮 かぼちゃ入りうの花 春雨のポン酢和え もろきゅう つぼ漬け	熱量 391kcal 蛋白質 12g 脂質 19g 炭水化物 43g カルシウム 17mg 食塩相当量 2.4g	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)、保存料(ソルビン酸K)、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、豆腐用凝固剤、グリシン、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・小麦・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。