

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10日 (月)	さばの塩焼き スパゲティのシャンタンソテー 野菜角煮のソース煮 切干の鶏がら炒め かぼちゃのフレンチサラダ 白菜のみそ和え うぐいす豆	熱量 422kcal 蛋白質 19g 脂質 16g 炭水化物 50g カルシウム 103mg 食塩相当量 2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、酸味料、V. B1、加工澱粉、酒精、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)
11月11日 (火)	茄子の肉はさみ天 チンゲン菜と舞茸のソテー お麴の青じそ炒め煮 カリフラワーのオリーブ炒め しらたきのピーナッツ和え 春雨サラダ ずいき	熱量 383kcal 蛋白質 10g 脂質 19g 炭水化物 40g カルシウム 32mg 食塩相当量 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)、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、香料、V. B1、水酸化Ca、グリシン、加工澱粉、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・落花生・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉を含む)
11月12日 (水)	海老シューマイ キャベツの信田煮 揚げ餃子 大根の甘煮 小松菜のからし和え ペンネの中華サラダ つぼ漬け	熱量 377kcal 蛋白質 11g 脂質 16g 炭水化物 46g カルシウム 36mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、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、加工澱粉、香辛料抽出物、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・エヒ・カニ・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
11月13日 (木)	肉団子の甘辛煮 野菜のかき揚げ 高菜入り茶碗蒸し風 じゃが芋のバターソテー ツイストマカロニのシーザーサラダ ピーマンのごま和え もずく酢	熱量 399kcal 蛋白質 13g 脂質 18g 炭水化物 45g カルシウム 38mg 食塩相当量 3.4g	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)、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、くん液、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・大豆・ごま・さば・鶏肉を含む)
11月14日 (金)	かに玉の天ぷら きくらげのラー油炒め がんもの煮物 インゲンのインディアンソテー 菜の花のしば和え パプリカのナムル オクラと湯葉のお浸し	熱量 396kcal 蛋白質 12g 脂質 19g 炭水化物 43g カルシウム 32mg 食塩相当量 2.5g	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)、漂白剤(亜硫酸Na)、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、グリシン、トレハロース、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・カニ・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。