おかやまコープ たべてん便 献立表【おかず7品コース】

11月10日	日付	献立		⁻ᄉ』 成分	原材料アレルゲン表示
11月10日 (月) 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 放水化物 103mg 食塩相当量 2g 次水化物 2g 大シ交上類音のソテー お放っ青じくかめ煮 カリフラワーのオリーブ炒め しらたきのビーナッツ和え 春雨サラダ すいき では、 大砂の大き 大砂		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	熱量	422kcal	(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・
(月) 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 食塩相当量 25					
11月11日					ごま・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
				_	
## 305.0cm				2g	
11月11日	, -	チンゲン菜と舞茸のソテー お麩の青じそ炒め煮 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	熱量	383kcal	│(カラメル色素、カロチノイド色素)、甘 │
(火) 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 と塩相当量 2g 大田田物 次亜塩素酸Na、酒 井油田物、次亜塩素酸Na、酒 大藤 いちゅう (カルシウム 32mg 食塩相当量 2g 大田田物 次亜塩素酸Na、酒 精・ い間・ は かい からし 田煮			蛋白質	10g	(V.C.、V.E.)、増粘剤(加エデンプ
大きのピーナッツ和え カルシウム 32mg 食塩相当量 2g 2g 2g 2g 2g 2g 2g 2					剤、乳化剤、香料、V. B1、水酸
11月12日				_	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
(本) (**)				_	
## 2 37/Kcal (九方)ル色素、紅麹)、甘味料、		,,,	食塩相当量	2g	
11月12日 (水)		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	熱量	377kcal	(カラメル色素、紅麴)、甘味料
小松菜のからし和え			蛋白質	11g	(スァヒア、甘阜)、増粘剤(加工ァ ンプン、増粘多糖類)、酸味料、香
小松菜のからし和え			脂質	16g	料、V. B1、豆腐用凝固剤、加 工澱粉、香辛料抽出物、pH調整
大きない 大きない			炭水化物	46g	(一部に乳成分・卵・小麦・エビ・
対している 対し			カルシウム	36mg	加・大豆・こよ・セラナン・鶏肉・豚 肉を含む)
内団子の甘辛煮 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 比・マンのごま和え もずく酢 食塩相当量 3.4g 13g 18g		/ スター	食塩相当量	3g	
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 皮・マンのごま和え もずく酢 食塩相当量 3.4g 18g カルシウム 38mg 食塩相当量 3.4g 396kcal 3.4g 11月14日 金) 本がしもの煮物 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 ストマカロニのシーザーサラダ 炭水化物 45g カルシウム 38mg 食塩相当量 3.4g 396kcal 3.4g 396kcal 3.4g 12g 396kcal 3.4g 396kcal 3.4g 12g 396kcal 3.4g 12g 396kcal	_	野菜のかき揚げ	熱量	399kcal	(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(加エデンプン、
(木) 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			蛋白質	13g	
は、			脂質	18g	増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、 乳化剤、香料、V. B1、くん液、
もずく酢 食塩相当量 3.4g ごま・さば・鶏肉を含む)		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	炭水化物	45g	物、酒精、pH調整剤
大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉を含			カルシウム	38mg	(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ ごま・さば・鶏肉を含む)
かに玉の天ぷら きくらげのラー油炒め 11月14日 (金) 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			食塩相当量	3.4g	
11月14日 すがんもの煮物 指質 12g 物)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸Na)、増粘剤(加工デンプシ、増粘多糖類)、酸味料、脂張剤、乳化剤、V. B1、ゲリン、トレハロース、加工澱粉、香辛素の花のしば和え、カルシウム カルシウム 32mg オクラと湯葉のお浸し おからウム 32mg 大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉を含		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	熱量	396kcal	(カラメル色素、カロチノイド色素、紅
(金) インゲンのインディアンソテー 菜の花のしば和え ポカップリカのナムル オクラと湯葉のお浸し カルシウム 32mg 大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉を含			蛋白質	12g	麴)、甘味料(ステビア、甘草)、漂
(金)			脂質	19g	膨張剤、乳化剤、V. B1、2
オクラと湯葉のお浸し カルシウム 3zing ((一部に乳成分・卵・小麦・カエ・	(金)		炭水化物	4 3g	料抽出物、酒精、炭酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・カニ・
			カルシウム	32mg	
			食塩相当量	2.5g	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。