## 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 会品成分	日付				原材料アレルゲン表示
	נין עו	HIV 77		以刀	
11月17日		切干の炒め煮 甘酢かにシューマイ ほうれん草とわかめの煮物 しらたきの錦糸和え 根菜サラダ			色素、カロチノイド、紅麴)、保存料 (ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.、V.E.、ロース マリー抽出物)、増粘剤(加エデンアン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、アルギニン、加工澱粉、酒精、酢酸Na、酢酸、塩化Ca、水酸化Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤
11月18日					
根果サプタ わさび菜お浸し			炭水化物	48g	
(火) おしの塩焼き キャベツの信田煮 厚揚げだし醤油焼 かぼちゃのしその実炒め スパゲティサラダ 菜の花のごま和え 昆布豆 10g 脂質 10g たん物 21g ガルシウム 90mg 食塩相当量 2.1g 386kcal 電力ルシウム 90mg 食塩相当量 2.1g 396kcal 電力ルシウム 90mg 食塩相当量 386kcal 電力ルシウム 90mg 食塩相当量 376kcal 電力がクロマヨネーズサラダ しばザーサイ 498 カルシウム 77mg 食塩相当量 38 は 376kcal 電力がフンソテー さくらげのコンソメ炒め煮 三色こんにやくのゆかり和え 卵サラダ きゃらつく 2.7g 39mg 食塩相当量 2.7g 376kcal 電力ルシウム 90mg 食塩相当量 38 は 376kcal 電力がクロマコネーズサラダ しばザーサイ 40g カルシウム 90mg 食塩相当量 376kcal 電力がルシウム 90mg 食塩相当量 38 は 376kcal 電力がルシウム 90mg 食塩相当量 2.7g は 439kcal 電力がルシウム 39mg 食塩相当量 2.7g は 439kcal 電力がより 34mg 2.7g は 439kcal で力がより 44mg 2.7g がより 44mg 2.7			カルシウム	164mg	
おじの塩焼き キャベツの信田煮 厚揚げだしての実妙めスパゲティサラダ 菜の花のごま和え 昆布豆		わさい来の反し	食塩相当量	2.6g	豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
11月18日		あじの塩焼き	熱量	386kcal	│(カラメル色素)、甘味料(ステビア、 │
11月18日			蛋白質	16g	甘草)、増粘剤(加エテンフン、増   粘多糖類)、酸味料、香料、V. B
スパゲティサラダ		かぼちゃのしその実炒め スパゲティサラダ 菜の花のごま和え	脂質	16g	1、豆腐用凝固剤、ソルビット、加   工澱粉、酵素、香辛料抽出物、   酒精、pH調整剤   (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・
11月19日			炭水化物	<b>4</b> 3g	
11月19日			カルシウム	90mg	
11月19日		<b>正</b>	食塩相当量	2.1g	
11月19日 (水) ひじき入りうの花炒り煮 ピーマンナムル 小松菜のからし和え インゲンのマヨネーズサラダ しばザーサイ 食塩相当量 3g カルシウム 77mg 食塩相当量 3g はおいで 11月20日 (木) いか彩り野菜ミンチカツ きんぴらごぼう じゃがコーンソメ炒め煮 三色こんにゃくのゆかり和え 卵サラダ きゃらつく 第二年 439kcal 別味料(アジ/酸等)、着色料(カロデノアン、増料多糖剤、放味料、アラル色素剤、砂味料、アラル色素剤、砂味料、アラル色素剤、砂味料、アラル色素剤、砂味料、アラル・カラル・カラル・カラ・ボータル・デラン・増料剤が、アラル・カラ・ボータル・デラン・カル・デカラ・ボータル・デラン・カル・カーカー油ソテー 高野の煮物 ケチャップ肉団子 チンゲン菜のわさび和え 大根サラダ カルシウム 74mg カルシウム 74mg カルシウム 75mg カルシウム 75mg カルシウム 75mg カルシウム 15g 脂質 23g 炭水化物 40g カルシウム 15g 脂質 23g 炭水化物 40g カルシウム 74mg カルシウム	_	くずきりのバターソテー	熱量	396kcal	(カロチノイト・色素、カラメル色素)、甘   味料(ステヒ・ア、甘草)、増粘剤(加   エデンプン、増粘多糖類)、酸味
11月19日 (水)			蛋白質	10g	
(水)   (		1	脂質	18g	料、香料、リン酸塩Na、V. B1、安
インゲンのマヨネーズサラダ しばザーサイ	( <i>7</i> K)		炭水化物	49g	│Ca、加工澱粉、香辛料抽出物、│
11月20日		インゲンのマヨネーズサラダ	カルシウム	77mg	(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・
11月20日 (木) おり野菜ミンチカツ きんぴらごぼう		しばザーサイ 	食塩相当量	3g	含む)
11月20日		いか彩り野菜ミンチカツ	熱量	376kcal	
(木)       きくらげのコンソメ炒め煮 三色こんにゃくのゆかり和え 卵サラダ きゃらつく       炭水化物 46g カルシウム 39mg 食塩相当量 2.7g       工澱粉、香辛料抽出物、酢酸 Na、水酸化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ 付・ごま・鶏肉・豚肉を含む)         サイコロハムと玉葱の黒ごま炒めマカロニのラー油ソテー 高野の煮物 ケチャップ。肉団子 チンゲン菜のわさび和え 大根サラダ たくあん       類量 439kcal 蛋白質 15g 脂質 23g 炭水化物 40g カルシウム 74mg カルシウム 74mg たくあん       調味料(アシノ酸等)、着色料 (カ・デノバ・色素、V.B.2、カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草)、増 粘剤(加エデンアン、増粘多糖類)、酸味料、香料、リン酸塩Na、V.B1、グリセリル脂肪酸エステル、塩化Ca、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、重曹、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ ごま・セラチ・乳肉・豚肉・牛肉を	_	きんぴらごぼう	蛋白質	8g	味料(スクラロース、ステビア、甘草)、 増粘剤(加エデンプン、増粘多糖
三色こんにゃくのゆかり和え 卵サラダ きゃらつく カルシウム 39mg 食塩相当量 2.7g カルシウム 39mg 食塩相当量 2.7g	_		脂質	17g	工澱粉、香辛料抽出物、酢酸
きゃらつく   食塩相当量   2.7g	(1)	三色こんにゃくのゆかり和え 卵サラダ	炭水化物	46g	(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・
世界の表現の表示では、11月21日 (金) サイコロハムと玉葱の黒ごま炒め マカロニのラー油ソテー 高野の煮物 ちょうがい であったくあん は は は ない では、 11月21日 (金) サイコロハムと玉葱の黒ごま炒め マカロニのラー油ソテー 高野の煮物 指質 23g おり、酸味料、香料、リン酸塩Na、 グ・B1、がりせりと脂肪酸エステル、塩 化Ca、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、重曹、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、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・牛肉を			カルシウム	39mg	
サイコロハムと玉葱の黒ごま炒め マカロニのラー油ソテー 高野の煮物 (金) 高野の煮物 ケチャップ。肉団子 チンゲン菜のわさび和え 大根サラダ たくあん カルシウム 74mg たくあん (カロチノイト・色素、V.B.2、カラメル色 素)、甘味料(ステヒ・ア、甘草)、増 粘剤(加エデンプン、増粘多糖 類)、酸味料、香料、リン酸塩Na、 V.B1、ゲリセリン脂肪酸エステル、塩 化Ca、加工澱粉、香辛料抽出 物、酒精、重曹、炭酸Ca、豆腐 用凝固剤、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・牛肉を		さやりつく	食塩相当量	2.7g	
マカロニのラー油ソテー     蛋白質     15g     素)、甘味料(ス元ピア、甘草)、増 粘剤(加工デンプン、増粘多糖 類)、酸味料、香料、リン酸塩Na、 グ・B1、ゲリセリン脂肪酸エステル、塩 化Ca、加工澱粉、香辛料抽出 物、酒精、重曹、炭酸Ca、豆腐 用凝固剤、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・牛肉を	11 8 01 8	マカロニのラー油ソテー	熱量	439kcal	(カロチノイド色素、V.B.2、カラメル色  素)、甘味料(ステビア、甘草)、増  粘剤(加エデンプン、増粘多糖
(金) ケチャップ。肉団子 デンゲン菜のわさび和え 炭水化物 40g ポーステル、塩 ポーステル、塩 ポーステル ステル 大根サラダ カルシウム 74mg カルシウム 74mg たくあん カルシウム つる でま・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を			蛋白質	15g	
ナンゲン菜のわさい和え	1		脂質	23g	類)、酸味料、香料、リン酸塩Na、   V. B1、グリセリン脂肪酸エステル、塩
	(金)	チンゲン菜のわさび和え 大根サラダ	炭水化物	40g	物、酒精、重曹、炭酸Ca、豆腐   用凝固剤、pH調整剤   (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・   ごま・ゼラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を
			カルシウム	74mg	
			食塩相当量	3.3g	

【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。