

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17日 (月)	みそミンチカツ 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 わさび菜お浸し	熱量 413kcal 蛋白質 12g 脂質 19g 炭水化物 48g カルシウム 164mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイド、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.、ローズマリー抽出物)、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、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(一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
11月18日 (火)	あじの塩焼き 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	熱量 386kcal 蛋白質 16g 脂質 16g 炭水化物 43g カルシウム 90mg 食塩相当量 2.1g	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、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・ごま・さばを含む)
11月19日 (水)	ミートソースハンバーグ くずきりのバターソテー 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	熱量 396kcal 蛋白質 10g 脂質 18g 炭水化物 49g カルシウム 77mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイド色素、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、リン酸塩Na、V. B1、安定剤、ソルビット、トレハロース、塩化Ca、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・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
11月20日 (木)	いか彩り野菜ミンチカツ きんぴらごぼう じゃがコーンソテー 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 きやらつく	熱量 376kcal 蛋白質 8g 脂質 17g 炭水化物 46g カルシウム 39mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイド色素、カラメル色素)、甘味料(スクロース、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、グリシン、加工澱粉、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・イカ・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
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 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	熱量 439kcal 蛋白質 15g 脂質 23g 炭水化物 40g カルシウム 74mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイド色素、V.B.2、カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、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・ゼラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)

【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。