

# 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	原材料アレルゲン表示
12月15日 (月)	お好みソースチキンカツ 牛蒡のからしまヨネーズソテー 野菜角煮の煮物 ブロッコリーのナムル 小松菜の青じそ和え こんにゃくのイタリアンサラダ 甘酢らっきょう	熱量 395kcal 蛋白質 12g 脂質 20g 炭水化物 40g カルシウム 36mg 食塩相当量 2.3g	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.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、香料、リン酸塩Na、V.B1、安定剤(加工澱粉)、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸、水酸化Ca、炭酸水素Na、pH調整剤(一部に卵・小麦・大豆・ごま・もも・りんご・鶏肉・豚肉を含む)
12月16日 (火)	ホッケの塩焼き 白菜の信田煮 揚げ餃子 インゲンのバターソテー 二色キャベツのフレンチサラダ くずきりと揚げの中華和え 水菜ザーサイ	熱量 363kcal 蛋白質 11g 脂質 17g 炭水化物 39g カルシウム 36mg 食塩相当量 1.8g	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、香料、V.B1、豆腐用凝固剤、加工澱粉、酢酸、乳酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
12月17日 (水)	サイコロハムのバーベキュー焼き マカロニのワインソテー がんもの煮物 大根のじか炒め カリフラワーのマリネ きくらげのごま和え 黒豆	熱量 434kcal 蛋白質 16g 脂質 22g 炭水化物 40g カルシウム 41mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(エリソルビン酸Na)、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、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
12月18日 (木)	あじフライ じゃが芋のしその実炒め 蓮根と人参の炒め煮 大豆と昆布の煮物 オクラとピーマンのサラダ ほうれん草の白和え 酢味噌ゆば風こんにゃく	熱量 401kcal 蛋白質 10g 脂質 19g 炭水化物 46g カルシウム 85mg 食塩相当量 2.6g	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)、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、香料、V.B1、ソルビット、トレハロース、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごまを含む)
12月19日 (金)	ハンバーグ たまごロール 椎茸と高野豆腐の炒め煮 里芋の煮物 ビーフンの錦糸和え かぼちゃのサウザンサラダ つぼ漬け	熱量 373kcal 蛋白質 14g 脂質 16g 炭水化物 41g カルシウム 102mg 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)、甘味料(ステビア、ソルビット、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、トレハロース、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・大豆・りんご・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り出し、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。