

# 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   |
|---------------|--|---|--|
| 12月15日<br>(月) | お好みソースチキンカツ<br>牛蒡のからしマヨネーズソテー<br>野菜角煮の煮物<br>ブロッコリーのナムル<br>小松菜の青じそ和え<br>こんにゃくのイタリアンサラダ<br>甘酢らっきょう | 熱量 395kcal<br>蛋白質 12g<br>脂質 20g<br>炭水化物 40g<br>カルシウム 36mg<br>食塩相当量 2.3g | 調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素)、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. B 1、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<br>(火) | ホッケの塩焼き<br>白菜の信田煮<br>揚げ餃子<br>インゲンのバターソテー<br>二色キャベツのフレンチサラダ<br>くずきりと揚げの中華和え<br>水菜ザーサイ             | 熱量 363kcal<br>蛋白質 11g<br>脂質 17g<br>炭水化物 39g<br>カルシウム 36mg<br>食塩相当量 1.8g | 調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素)、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. B 1、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<br>(水) | サイコロハムのバーベキュー焼き<br>マカロニのウインナーソテー<br>がんもの煮物<br>大根のじか炒め<br>カリフラワーのマリネ<br>きくらげのごま和え<br>黒豆           | 熱量 434kcal<br>蛋白質 16g<br>脂質 22g<br>炭水化物 40g<br>カルシウム 41mg<br>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. B 1、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<br>(木) | あじフライ<br>じゃが芋のしその実炒め<br>蓮根と人参の炒め煮<br>大豆と昆布の煮物<br>オクラとピーマンのサラダ<br>ほうれん草の白和え<br>酢味噌ゆば風こんにゃく        | 熱量 401kcal<br>蛋白質 10g<br>脂質 19g<br>炭水化物 46g<br>カルシウム 85mg<br>食塩相当量 2.6g | 調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素、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. B 1、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<br>(金) | ハンバーグ<br>たまごロール<br>椎茸と高野豆腐の炒め煮<br>里芋の煮物<br>ビーフンの錦糸和え<br>かぼちゃのサウザンサラダ<br>つぼ漬け                     | 熱量 373kcal<br>蛋白質 14g<br>脂質 16g<br>炭水化物 41g<br>カルシウム 102mg<br>食塩相当量 3g  | 調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素、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. B 1、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。