

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
1月5日 (月)	お届けはお休みに なります。	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	
1月6日 (火)	お届けはお休みに なります。	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	
1月7日 (水)	あじの塩焼き キャベツの信田煮 高菜入り茶碗蒸し風 ブロッコリーのそぼろ炒め 紅白なます 菜の花のしば和え 黒豆	熱量 366kcal 蛋白質 15g 脂質 14g 炭水化物 43g カルシウム 29mg 食塩相当量 2.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料 (カラチノイド色素、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(加工デンプン、 増粘多糖類)、酸味料、V. B1、 塩化Mg、ソルビット、加工澱粉、酒 精pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ ごま・鶏肉を含む)
1月8日 (木)	茄子の肉はさみ天ぷら チンゲン菜と舞茸のソテー 野菜角煮の煮物 里芋炊き合わせ ピーマンとエリンギのサラダ しらたきのごま和え ずいき	熱量 407kcal 蛋白質 10g 脂質 20g 炭水化物 44g カルシウム 34mg 食塩相当量 1.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料 (カラメル色素、カラチノイド色素)、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、膨張剤、乳化剤、V. B1、グ リシン、加工澱粉、香辛料抽出 物、次亜塩素酸Na、酒精、塩化 Mg、水酸化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ ごま・鶏肉・豚肉を含む)
1月9日 (金)	カニクリームコロッケ 牛蒡の油炒め お麩の青じそ炒め煮 じゃが芋のバターソテー カリフラワーのゆず醤油和え マカロニの中華和え オクラと湯葉のお浸し	熱量 418kcal 蛋白質 11g 脂質 20g 炭水化物 48g カルシウム 59mg 食塩相当量 2.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料 (カラメル色素、カラチノイド色素)、甘 味料(スクラロース、ステビア、甘草)、 漂白剤(亜硫酸Na)、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、乳化剤、香料、V. B1、カゼインNa、グリシン、加工澱 粉、香辛料抽出物、酢酸、pH調 整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・エビ・ カニ・大豆・ごま・ゼラチン・鶏肉を含 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。