

# 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
1月12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13日 (火)	いかの彩りフライ 牛蒡と椎茸の中華ソテー だし醤油厚揚げ焼き 肉団子のケチャップ煮 菜の花のごま和え 切干のフレンチサラダ きやらつく	熱量 411kcal 蛋白質 13g 脂質 18g 炭水化物 46g カルシウム 171mg 食塩相当量 2.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、甘味料(スクロース、ステビア)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、V. B1、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、酒精、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・砂糖・ごま・さば・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
1月14日 (水)	豆腐ハンバーグ ワインナーとマカロニのソテー 焼き餃子 インゲンのナムル 根菜サラダ 小松菜のからし和え たくあん	熱量 386kcal 蛋白質 12g 脂質 18g 炭水化物 42g カルシウム 210mg 食塩相当量 2.8g	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、V. B2)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア)、酸化防止剤(V. C.)、増粘剤(加工デンプン)、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、酒精、酢酸Na、豆腐用凝固剤、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15日 (木)	ブリの照焼き くずきりチャプチエ じゃがバター こんにゃくのピーマンソテー きくらげの青じそ和え かぼちゃのイタリアンサラダ 昆布豆	熱量 376kcal 蛋白質 12g 脂質 16g 炭水化物 44g カルシウム 40mg 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(スクロース、ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.E.)、増粘剤(加工デンプン)、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、ソルビット、酢酸、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・豚肉を含む)
1月16日 (金)	焼き鳥風鶏のから揚げ 大根のきんぴら うの花炒り煮 ほうれん草とわかめの煮物 しらたきの錦糸和え スパゲティーサラダ わさび菜お浸し	熱量 388kcal 蛋白質 12g 脂質 20g 炭水化物 39g カルシウム 82mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素)、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(加工デンプン)、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、香料、リン酸塩Na、V. B1セルロース、香辛料抽出物、酢酸、加工澱粉、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・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。