

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12日<br>(月) | お届けはお休みに<br>なります。   | 熱量<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>カルシウム<br>食塩相当量                                |   |
| 1月13日<br>(火) | いかの彩りフライ<br>牛蒡と椎茸の中華ソテー<br>だし醤油厚揚げ焼き<br>肉団子のケチャップ煮<br>菜の花のごま和え<br>切干のフレンチサラダ<br>きやらつく | 熱量 411kcal<br>蛋白質 13g<br>脂質 18g<br>炭水化物 46g<br>カルシウム 171mg<br>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・イカ・ごま・さば・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)  |
| 1月14日<br>(水) | 豆腐ハンバーグ<br>ウインナーとマカロニのソテー<br>焼き餃子<br>インゲンのナムル<br>根菜サラダ<br>小松菜のからし和え<br>たくあん           | 熱量 386kcal<br>蛋白質 12g<br>脂質 18g<br>炭水化物 42g<br>カルシウム 210mg<br>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<br>(木) | ブリの照焼き<br>くずきりチャプチェ<br>じゃがバター<br>こんにゃくのピーマンソテー<br>きくらげの青じそ和え<br>かぼちゃのイタリアンサラダ<br>昆布豆  | 熱量 376kcal<br>蛋白質 12g<br>脂質 16g<br>炭水化物 44g<br>カルシウム 40mg<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<br>(金) | 焼き鳥風鶏のから揚げ<br>大根のきんぴら<br>うの花炒り煮<br>ほうれん草とわかめの煮物<br>しらたきの錦糸和え<br>スパゲティーサラダ<br>わさび菜お浸し  | 熱量 388kcal<br>蛋白質 12g<br>脂質 20g<br>炭水化物 39g<br>カルシウム 82mg<br>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、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。