

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
2月16日 (月)	いかミンチカツ 牛蒡のバターソテー インゲンとしらたきの煮物 ブロッコリーの高菜炒め 菜の花のおろし醤油和え 春雨の青じそサラダ のり佃煮	熱量 397kcal 蛋白質 10g 脂質 18g 炭水化物 47g カルシウム 34mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロリノイド色素、カラメル色素)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(スクロース、ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン)、酸味料、V.B1、水酸化Ca、ソルビット、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・小麦・大豆・ひ・ごまを含む))
2月17日 (火)	鶏肉の南部焼 こんにゃくの炒め煮 キャベツとマッシュルームのソテー きくらげの生姜煮 カリフラワーのシーザーサラダ ほうれん草のわさび和え 福神漬け	熱量 360kcal 蛋白質 13g 脂質 15g 炭水化物 41g カルシウム 83mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロリノイド色素)、甘味料(ステビア、甘草)、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、V.B1、くん液、香辛料抽出物、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む))
2月18日 (水)	あじの塩焼き 切干のソテー ひじきの油炒め 団子焼き オニオンサラダ じゃが芋のしば和え うぐいす豆	熱量 379kcal 蛋白質 14g 脂質 14g 炭水化物 46g カルシウム 152mg 食塩相当量 1.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草)、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、V.B1、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・鶏肉・豚肉を含む))
2月19日 (木)	ハムカツ 麻婆大根 かぼちゃのシャンタンソテー 素揚げ茄子の煮浸し 小松菜のピーナッツ和え スペグティサラダ たくあん	熱量 407kcal 蛋白質 10g 脂質 20g 炭水化物 50g カルシウム 24mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロリノイド色素、V.B2、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(V.C.、V.E.)、増粘剤(加工デンプン)、増粘多糖類)、酸味料、香料、V.B1、くん液、トレハロース、リン酸塩Na、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む))
2月20日 (金)	かにシューマイ 白菜のけんちん炒め しその実入り茶碗蒸し マカロニとツナのソテー オクラと高野の中華和え 蓮根のフレンチサラダ ピリ辛こんにゃく	熱量 388kcal 蛋白質 11g 脂質 16g 炭水化物 47g カルシウム 31mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、紅麹)、漂白剤(次亜硫酸Na)、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、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V.B1、豆腐用凝固剤、ソルビット、ヨウ化ソーダ、酒精、重曹、酢酸、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・さば・セラチン・鶏肉・豚肉を含む))

【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。