

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
5月11日 (月)	海老しんじょの天ぷら 春雨のバターソテー がんもの含め煮 インゲンのポン酢炒め マカロニサラダ 小松菜のからし和え うずら豆	熱量 396kcal 蛋白質 8g 脂質 20g 炭水化物 44g カルシウム 55mg 食塩相当量 2.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド、紅麹)、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、グリシン、トハラース、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、酢酸Na、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・エビ・大豆・ごま・さば・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
5月12日 (火)	豚肉の焼き肉風 しめじと大根のソテー 春巻き しらたきの酢の物 ごぼうのわさび和え かぼちゃのタルタルサラダ つぼ漬け	熱量 403kcal 蛋白質 11g 脂質 18g 炭水化物 47g カルシウム 53mg 食塩相当量 2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド)、甘味料(スクラロース、ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、水酸化Ca、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、pH調整剤(一部に卵・小麦・大豆・ごま・もも・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
5月13日 (水)	かに玉 こんにやくチャプチェ 蓮根と枝豆のソテー パプリカのナムル チンゲン菜と舞茸の和え物 レタスの海藻サラダ 福神オクラ	熱量 381kcal 蛋白質 7g 脂質 15g 炭水化物 53g カルシウム 165mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル色素、紅麹)、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、加工澱粉、次亜塩素酸Na、酒精、水酸化Ca、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・か・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
5月14日 (木)	野菜コロッケ スパゲティーのツナソテー さつま芋と椎茸の煮物 カリフラワーの青じそ炒め ピーマンとカニかまのサラダ たたき胡瓜 しばなめこ	熱量 411kcal 蛋白質 9g 脂質 19g 炭水化物 51g カルシウム 29mg 食塩相当量 2.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、紅麹)、甘味料(スクラロース、ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.E.、ローズマリー抽出物、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、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・か・大豆・ごまを含む)
5月15日 (金)	さわらの塩焼き じゃが芋と昆布の煮物 木綿豆腐の冷奴 きくらげとメンマの炒め物 もやしのごま和え ブロッコリーのフレンチサラダ 野沢菜昆布	熱量 362kcal 蛋白質 13g 脂質 13g 炭水化物 46g カルシウム 57mg 食塩相当量 2.2g	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.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、V. B1、豆腐用凝固剤、グリシン、酢酸Na、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・セラチンを含む)

【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。