

# 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
6月22日 (月)	クリームコロッケ スパゲティと舞茸のソテー 木綿豆腐の冷奴 しらたきの青じそ炒め きくらげのからし和え 高野のサウザンサラダ たくあん	熱量 405kcal 蛋白質 11g 脂質 19g 炭水化物 46g カルシウム 105mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(V. B2、カロチノイド、カラメル色素)、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、V. B1、豆腐用凝固剤、水酸化Ca、加工澱粉、香辛料抽出物、次亜塩素酸Na、酒精、炭酸K、塩化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・Eヒ・カニ・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
6月23日 (火)	南蛮肉団子 切干の炒り煮 インゲンと昆布の煮物 かぼちゃのピースソテー マカロニのベーコンサラダ ところてん 福神なめこ	熱量 378kcal 蛋白質 10g 脂質 16g 炭水化物 47g カルシウム 125mg 食塩相当量 3.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(スクラロース、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、リン酸塩Na、V. B1、くん液、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、酒精、カゼインNa、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
6月24日 (水)	ホッケの塩焼き キャベツのソース炒め けんちん煮 じゃがコーンソテー カリフラワーのフレンチサラダ 素麺のポン酢和え うぐいす豆	熱量 361kcal 蛋白質 12g 脂質 12g 炭水化物 49g カルシウム 41mg 食塩相当量 2.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド)、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(キサンタンガム)、酸味料、香料、リン酸塩Na、V. B1、豆腐用凝固剤、酢酸、乳酸Ca、加工澱粉、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
6月25日 (木)	鶏唐揚げの焼き鳥風 大根とツナの甘辛炒め しその実入冷やし茶碗蒸し 牛蒡のバターソテー くずきりのわさび和え もやしのサラダ のり佃煮	熱量 416kcal 蛋白質 12g 脂質 20g 炭水化物 45g カルシウム 33mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル色素)、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、香料、V. B1、セルロース、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・さば・りんご・鶏肉を含む)
6月26日 (金)	かに玉風 ビーフンチャプチェ 麻婆こんにゃく ブロッコリーの中華煮 ひじきのシーザーサラダ チンゲン菜のピーナッツ和え 味付ザーサイ	熱量 376kcal 蛋白質 9g 脂質 16g 炭水化物 48g カルシウム 59mg 食塩相当量 2.8g	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)、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、乳化剤、香料、V. B1、くん液、塩化Ca、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、炭酸Ca、乳酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・落花生・カニ・大豆・ごま・りんご・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)

【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・キャップにご確認ください。

※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。