

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
7月6日 (月)	海老しんじょの天ぷら しめじと大根のソテー 野菜角煮の甘辛煮 里芋の煮っころがし ピーマンとエリンギのサラダ 小松菜のからし和え しばなめこ	熱量 391kcal 蛋白質 8g 脂質 19g 炭水化物 44g カルシウム 117mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイド、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、クエン酸、グリシン、ソルビット、トクハロス、リン酸Ca、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、酒精、酢酸Na、硫酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・Eビ・大豆・ごま・さば・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
7月7日 (火)	豚肉のしゃぶしゃぶ風 春雨のシャンタンソテー 蓮根の煮物 きくらげのソース炒め 牛蒡のわさび和え かぼちゃのタルタルサラダ つぼ漬け	熱量 393kcal 蛋白質 11g 脂質 17g 炭水化物 46g カルシウム 47mg 食塩相当量 2.5g	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、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、水酸化Ca、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
7月8日 (水)	かに玉風 こんにやくチャプチェ 春巻き パプリカナムル ブロッコリーと椎茸の和え物 レタスの海藻サラダ うずら豆	熱量 377kcal 蛋白質 8g 脂質 18g 炭水化物 44g カルシウム 128mg 食塩相当量 3.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイド、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、乳化剤、V. B1、ソルビット、加工澱粉、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・か・大豆・ごま・りんご・鶏肉・豚肉を含む)
7月9日 (木)	牛肉コロッケ フレンチスパゲティーソテー がんもの煮物 カリフラワーの青じそ炒め マカロニサラダ もろきゅう 野沢菜昆布	熱量 418kcal 蛋白質 11g 脂質 19g 炭水化物 49g カルシウム 21mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイド)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草、スクロース)、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、香辛料抽出物、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・牛肉・魚醤(魚介類)を含む)
7月10日 (金)	さわらの塩焼き じゃが芋と昆布のごま炒め 木綿豆腐の冷奴 うの花炒り煮 もやしのごま和え チンゲン菜のイタリアンサラダ 福神オクラ	熱量 361kcal 蛋白質 13g 脂質 15g 炭水化物 42g カルシウム 70mg 食塩相当量 2g	調味料(アミノ酸等)、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、豆腐用凝固剤、酢酸、pH調整剤 (一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・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。