

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27日 (月)	青じそさっぱりとんかつ スパゲティーのインディアンソテー たまごロール かぼちゃの煮物 ところてん きくらげの中華サラダ 桜漬け	熱量 419kcal 蛋白質 13g 脂質 19g 炭水化物 48g カルシウム 34mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト)、甘味料(ステビア、ソルビット、甘草、スクラロース)、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、香料、リン酸Na、V. B1、加工澱粉、酒精、酢酸、乳酸Ca、酵素製剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
7月28日 (火)	あじの塩焼き 蓮根と高野の高菜炒め がんもの煮物 ブロッコリーのオーブンソテー しらたきの和風サラダ 白菜のゆかり和え 昆布豆	熱量 362kcal 蛋白質 14g 脂質 15g 炭水化物 41g カルシウム 46mg 食塩相当量 2.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト)、保存料(ソルビン酸K)、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、水酸化Ca、ソルビット、香辛料抽出物、酒精、重曹、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・さば・りんご・ゼラチンを含む)
7月29日 (水)	デミグラスハンバーグ インゲンのバターソテー 揚げ海老シューマイ 大根のそぼろ炒め ほうれん草のおかか和え 二色キャベツのサラダ オクラと湯葉のお浸し	熱量 381kcal 蛋白質 11g 脂質 17g 炭水化物 44g カルシウム 114mg 食塩相当量 2.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト、紅麹)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸Na)、酸味料、リン酸Na、V. B1、安定剤(増粘多糖類)、グリシン、トレハロース、加工澱粉、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・エヒ・カニ・大豆・ごま・りんご・ゼラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
7月30日 (木)	いかと野菜のミンチカツ チンゲン菜の信田煮 じゃが芋のごま炒め 麩と椎茸の煮物 カリフラワーのフレンチサラダ ゆば風こんにゃくのごま和え らっきょう漬け	熱量 385kcal 蛋白質 8g 脂質 18g 炭水化物 46g カルシウム 50mg 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、塩化Mg、トレハロース、水酸化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・イカ・ごま・ゼラチンを含む)
7月31日 (金)	照焼チキンステーキ マカロニの油炒め 春巻き もやしのナムル 切干大根のシーザーサラダ 牛蒡のからし和え のり高菜	熱量 388kcal 蛋白質 17g 脂質 15g 炭水化物 47g カルシウム 87mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト、カラメル色素)、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.)、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Na、くん液、ソルビット、塩化Ca、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸Na、香辛料抽出物、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・ゼラチン・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。