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
9月28日 (月)	えびクリームコロッケ ひじきのピーマンソテー インゲンとしらたきの煮物 くずきりの炒め物 もやしとメンマのポン酢和え カリフラワーのフレンチサラダ なめこのり	熱量 385kcal 蛋白質 9g 脂質 18g 炭水化物 44g カルシウム 48mg 食塩相当量 2.7g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾗﾒﾙ色素、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、V．B1、水酸化Ca、加工澱粉、香辛料抽出物、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・ｴﾋﾞ・ｶﾆ・大豆・ごま・りんご・ｾﾞﾗﾁﾝ・鶏肉を含む)
9月29日 (火)	肉団子の焼き鳥風 野菜天ぷら 茄子の揚げ煮 ブロッコリーのしその実炒め うまい菜のからし和え 蓮根の青じそサラダ しば漬け	熱量 416kcal 蛋白質 10g 脂質 19g 炭水化物 50g カルシウム 57mg 食塩相当量 3.3g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾗﾒﾙ色素、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草、ｽｸﾗﾛｰｽ)、漂白剤(次亜硫酸Na)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、膨張剤、香料、ﾘﾝ酸塩Na、V．B1、ｾﾙﾛｰｽ、ｿﾙﾋﾞｯﾄ、ﾄﾚﾊﾛｰｽ、ﾐｮｳﾊﾞﾝ、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・大豆・ごま・さば・りんご・鶏肉を含む)
9月30日 (水)	メバルの塩焼き 切干の炒め煮 木綿豆腐の冷奴 こんにゃくの煮物 小松菜のピーナッツ和え ビーフンの錦糸和え 金時豆	熱量 390kcal 蛋白質 15g 脂質 13g 炭水化物 53g カルシウム 159mg 食塩相当量 2.3g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾗﾒﾙ色素、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草)、酸化防止剤(V.E.)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、ﾘﾝ酸塩Na、V．B1、豆腐用凝固剤、塩化Mg、加工澱粉、水酸化Ca、pH調整剤 (一部に卵・小麦・落花生・大豆・ごまを含む)
10月1日 (木)	チキン竜田たまねぎ酢かけ 麻婆春雨 かぼちゃのシャンタンソテー 大根の甘煮 菜の花のごま和え スパゲティサラダ 福神漬	熱量 396kcal 蛋白質 10g 脂質 18g 炭水化物 47g カルシウム 33mg 食塩相当量 2.8g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、V．B1、ポリリン酸Na、加工澱粉、香辛料抽出物、乳酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・ｾﾞﾗﾁﾝ・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
10月2日 (金)	かにシューマイ チンゲン菜の炒め物 茶碗蒸し風 きくらげとウインナーのソテー じゃが芋のしば和え 大豆のチョレギサラダ ピリ辛こんにゃく	熱量 362kcal 蛋白質 10g 脂質 15g 炭水化物 46g カルシウム 26mg 食塩相当量 2.7g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾗﾒﾙ色素、紅麹)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ｽｸﾗﾛｰｽ、ｽﾃﾋﾞｱ、甘草)、酸化防止剤(ｴﾘｿﾙﾋﾞﾝ酸Na)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、ﾘﾝ酸塩Na、V．B1、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤 (一部に卵・小麦・ｶﾆ・大豆・ごま・さば・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。