

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
10月12日 (月)	お届けはお休みに なります。	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	
10月13日 (火)	サイコロハムと玉葱のソース炒め 切干煮 木綿の湯豆腐 かぼちゃのごま炒め 小松菜のナムル マカロニサラダ たくあん	熱量 428kcal 蛋白質 12g 脂質 23g 炭水化物 44g カルシウム 152mg 食塩相当量 3.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(V. B2、カチノイト、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、V. B1、豆腐用凝固剤、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
10月14日 (水)	タラフライ くずきりの油煮 団子焼き きざみ揚げときくらげの煮物 ひじきのシーザーサラダ ブロッコリーのごま和え 昆布豆	熱量 404kcal 蛋白質 11g 脂質 18g 炭水化物 48g カルシウム 71mg 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)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、塩化Mg、くん液、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む)
10月15日 (木)	鶏肉のから揚げ スパゲティのインディアンソテー 茶碗蒸し風 わかめとインゲンの炒め物 青菜の和風和え 大根サラダ しば漬け	熱量 429kcal 蛋白質 16g 脂質 19g 炭水化物 46g カルシウム 53mg 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、甘草)、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、膨張剤、香料、V. B1、ソルビット、酒精、酢酸、乳酸Ca、pH調整剤(一部卵・小麦・大豆・ごま・さば・りんご・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
10月16日 (金)	きのこ甘酢かに玉 こんにゃくのみそ炒め ふかし芋 牛蒡のコーンソテー 茄子の生姜醤油和え もやしのタルタルサラダ 水菜ザーサイ	熱量 375kcal 蛋白質 10g 脂質 14g 炭水化物 50g カルシウム 72mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト、紅麴)、甘味料(スクロース、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、V. B1、塩化Mg、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(一部に卵・小麦・カニ・大豆・ごまを含む)

【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。