

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19日 (月)	みそミンチカツ たまごロール ブロッコリーのソテー ビーフンの中華炒め煮 きくらげのピーナッツ和え 青菜のごまサラダ オクラと湯葉のお浸し	熱量 424kcal 蛋白質 11g 脂質 19g 炭水化物 51g カルシウム 62mg 食塩相当量 2.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド)、甘味料(ソルビット、スクラロース)、漂白剤(亜硫酸Na)、酸化防止剤(V.E.、V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、塩化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
10月20日 (火)	あじの塩焼き くずきりの和風油炒め ペンのコンソメ煮 大根ソテー 二色キャベツのサラダ 小松菜ののり和え しばなめこ	熱量 363kcal 蛋白質 12g 脂質 13g 炭水化物 46g カルシウム 28mg 食塩相当量 2.5g	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)、酸化防止剤(V. C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、ソルビット、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
10月21日 (水)	鶏肉の南部焼 切干チャプチェ がんもの含め煮 じゃがコーンソテー 素麺とオクラの青じそ和え かぼちゃのシーザーサラダ 黒豆	熱量 360kcal 蛋白質 13g 脂質 13g 炭水化物 46g カルシウム 131mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、くん液、香辛料抽出物、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・セラチン・鶏肉を含む)
10月22日 (木)	グラタン風フライ インゲンと舞茸のソテー お麩の煮物 厚揚げ焼き 牛蒡のからし和え カリフラワーのフレンチサラダ ゆずもずく	熱量 387kcal 蛋白質 11g 脂質 16g 炭水化物 47g カルシウム 50mg 食塩相当量 1.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、アナー色素)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、ソルビット、トレハロース、加工澱粉、香辛料抽出物、塩化Mg、硫酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・エビ・大豆・ごま・さば・セラチン・鶏肉を含む)
10月23日 (金)	マヨソースハンバーグ ツイストマカロニのソテー うまい菜のごま煮 もやしのナムル パプリカのマリネ ゆば風こんにゃくの酢味噌和え 桜漬け	熱量 391kcal 蛋白質 12g 脂質 16g 炭水化物 48g カルシウム 129mg 食塩相当量 2.5g	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、香料、リン酸塩Na、V. B1、安定剤(増粘多糖類)、くん液、トレハロース、加工澱粉、酒精、水酸化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・バナナ・りんご・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。