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
11月9日 （月）	かに玉の天ぷら スパゲティの中華ソテー わかめと麩の煮物 インゲンの油炒め しらたきのからし和え ブロッコリーのフレンチサラダ 福神なめこ	熱量 383kcal 蛋白質 10g 脂質 18g 炭水化物 43g カルシウム 52mg 食塩相当量 2.6g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾗﾒﾙ色素、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ、紅麹)、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、乳化剤、香料、V. B1、水酸化Ca、ﾄﾚﾊﾛｰｽ、加工澱粉、香辛料抽出物、炭酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・ｶﾆ・大豆・ごま・ｾﾞﾗﾁﾝ・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
11月10日 （火）	とんかつ 角こんにゃくの甘辛炒め かぼちゃと椎茸の煮物 春雨のバターソテー きくらげの錦糸和え ペンネのサウザンサラダ わさび菜お浸し	熱量 418kcal 蛋白質 11g 脂質 20g 炭水化物 46g カルシウム 52mg 食塩相当量 2.6g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾗﾒﾙ色素、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ)、保存料(ｿﾙﾋﾞﾝ酸K)、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、香料、リン酸塩Na、V. B1、水酸化Ca、加工澱粉、酵素製剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・りんご・ｾﾞﾗﾁﾝ・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
11月11日 （水）	さわらの塩焼き キャベツの肉みそ炒め 大根の煮物 レンコンのマヨソテー 卵サラダ 素麺の青じそ和え 黒豆	熱量 368kcal 蛋白質 13g 脂質 13g 炭水化物 48g カルシウム 39mg 食塩相当量 2.7g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ、ｶﾗﾒﾙ色素)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草、ｽｸﾗﾛｰｽ)、漂白剤(次亜硫酸Na)、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、香料、リン酸塩Na、V. B1、塩化Mg、ｸﾞﾘｼﾝ、ﾐﾖｳﾊﾞﾝ、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸Na、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
11月12日 （木）	サイコロハムのバーベキュー焼き ツイストマカロニのケチャップソテー 高野の磯辺天ぷら カリフラワーのナムル ほうれん草の酢の物 ビーフンのごま和え 桜漬け	熱量 441kcal 蛋白質 14g 脂質 22g 炭水化物 45g カルシウム 85mg 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)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、加工澱粉、ﾄﾚﾊﾛｰｽ、酵素製剤、酒精、重曹、豆腐用凝固剤、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)
11月13日 （金）	いかと野菜のミンチカツ ミニオムレツ さつま芋の甘煮 くずきりのソテー 大豆のポン酢サラダ もやしの野沢菜和え オクラと湯葉のお浸し	熱量 401kcal 蛋白質 10g 脂質 19g 炭水化物 46g カルシウム 30mg 食塩相当量 1.9g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ)、甘味料(ｽｸﾗﾛｰｽ、ｽﾃﾋﾞｱ、甘草)、漂白剤(亜硫酸Na)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、V. B1、ｸﾞﾘｼﾝ、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤 (一部に卵・小麦・大豆・イカを含む)

【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。