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16日 （月）	肉団子のｵｰﾛﾗｿｰｽ ミニオムレツ インゲンのソテー じゃが芋の甘煮 二色キャベツのわさび和え しらたきのサウザンサラダ ゆずもずく	熱量 360kcal 蛋白質 8g 脂質 14g 炭水化物 48g カルシウム 48mg 食塩相当量 2.3g	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)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、ｿﾙﾋﾞｯﾄ、加工澱粉、水酸化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む)
11月17日 （火）	あじフライ 牛蒡のポン酢ソテー かぼちゃの煮物 麸と昆布の炒め煮 オクラときくらげのシーザーサラダ カリフラワーのピーナッツ和え ピリ辛こんにゃく	熱量 383kcal 蛋白質 8g 脂質 18g 炭水化物 47g カルシウム 56mg 食塩相当量 2.5g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ)、保存料(ﾎﾟﾘﾘｼﾞﾝ)、甘味料(ｱｾｽﾙﾌｧﾑK、ｽｸﾗﾛｰｽ、ｽﾃﾋﾞｱ、甘草)、酸化防止剤(V.C.、V. E.)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、乳酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・ごま・さば・鶏肉を含む)
11月18日 （水）	豚肉のしゃぶしゃぶ風 チンゲン菜の信田煮 揚げかにシューマイ 椎茸と高野豆腐の炒め煮 ペンネのイタリアンサラダ 白菜のゆかり和え うぐいす豆	熱量 434kcal 蛋白質 15g 脂質 17g 炭水化物 53g カルシウム 56mg 食塩相当量 2.6g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(紅麹)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草)、酸化防止剤(V.E.、ﾛｰｽﾞﾏﾘｰ抽出物)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、塩化Mg、酒精、重曹、酢酸、乳酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に卵・小麦・ｶﾆ・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
11月19日 （木）	たらの塩焼き 切干の油炒め がんもの含め煮 ブロッコリーのソテー こんにゃくのフレンチサラダ 素麺の錦糸和え 高菜漬	熱量 402kcal 蛋白質 14g 脂質 14g 炭水化物 52g カルシウム 107mg 食塩相当量 3.1g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(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.E.、ﾛｰｽﾞﾏﾘｰ抽出物)、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、ｿﾙﾋﾞｯﾄ、酢酸、水酸化Ca、加工澱粉、pH調整剤 (一部に卵・小麦・大豆・ごま・さば・ｾﾞﾗﾁﾝを含む)
11月20日 （金）	青じそチキン竜田 ウインナーのマカロニソテー レンコンの煮物 大根のツナ炒め 菜の花の中華和え ビーフンのごまサラダ しば漬け	熱量 423kcal 蛋白質 14g 脂質 18g 炭水化物 49g カルシウム 26mg 食塩相当量 3.1g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾗﾒﾙ色素、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草、ｽｸﾗﾛｰｽ)、酸化防止剤(ｴﾘｿﾙﾋﾞﾝ酸Na、V.E.、ﾛｰｽﾞﾏﾘｰ抽出物)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、ｿﾙﾋﾞｯﾄ、ポリリン酸Na、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、酒精、酢酸、香辛料抽出物、pH調整剤 (一部に卵・小麦・大豆・ごま・鶏

【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。