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23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	
11月24日 （火）	みそソースミンチカツ 麻婆春雨 かぼちゃの甘辛炒め ウインナーときくらげのソテー ほうれん草ののり和え 蓮根の青じそサラダ 福神漬	熱量 412kcal 蛋白質 11g 脂質 21g 炭水化物 43g カルシウム 58mg 食塩相当量 2.9g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾗﾒﾙ色素)、発色剤(亜硝酸Na)、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.、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、膨張剤、乳化剤、香料、ﾘﾝ酸塩Na、V. B1、ｱﾙｷﾞﾆﾝ、ﾐｮｳﾊﾞﾝ、塩化Ca、加工澱粉、酵素、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
11月25日 （水）	かにシューマイ 野菜のかき揚げ 茄子の煮物 人参とこんにゃくの炒め煮 小松菜のごまサラダ ビーフンの錦糸和え らっきょう漬け	熱量 398kcal 蛋白質 10g 脂質 21g 炭水化物 40g カルシウム 35mg 食塩相当量 3.2g	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、ｽｸﾗﾛｰｽ)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、ﾘﾝ酸塩Na、V. B1、加工澱粉、水酸化Ca、香辛料抽出物、pH調整剤 (一部に卵・小麦・ｴﾋﾞ・ｶﾆ・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉を含む)
11月26日 （木）	豆腐ハンバーグ 切干の炒め煮 茶碗蒸し風 ブロッコリーのしその実炒め 白菜のからし和え スパゲティサラダ 金時豆	熱量 381kcal 蛋白質 15g 脂質 16g 炭水化物 43g カルシウム 148mg 食塩相当量 3.2g	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、ﾘﾝ酸塩Na、V. B1、塩化Mg、ｸｴﾝ酸第一鉄Na、ｿﾙﾋﾞｯﾄ、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、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・りんご・鶏肉・牛肉を含む)
11月27日 （金）	グラタンフライ ひじきとピーマンのソテー インゲンとわかめの煮物 くずきりのあおさ煮 もやしとメンマのごま和え カリフラワーのフレンチサラダ しば漬け	熱量 363kcal 蛋白質 9g 脂質 18g 炭水化物 39g カルシウム 53mg 食塩相当量 2.9g	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)、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、ｿﾙﾋﾞｯﾄ、加工澱粉、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・ｴﾋﾞ・大豆・ごま・ｾﾞﾗﾁﾝ・鶏肉を含む)

【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。