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30日 （月）	すき焼き風コロッケ ミニオムレツ 海老シューマイ ブロッコリーのソテー オクラときくらげの青じそ和え かにかまスパゲティサラダ 水菜ｻﾞｰｻｲ	熱量 401kcal 蛋白質 9g 脂質 19g 炭水化物 48g カルシウム 49mg 食塩相当量 2.4g	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(ｽｸﾗﾛｰｽ)、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、香料、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、香料、焼成Ca、炭酸Ca、乳酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・ｴﾋﾞ・ｶﾆ・大豆・ごま・りんご・ｾﾞﾗﾁﾝ・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
12月1日 （火）	あじの塩焼き けんちん煮 ビーフンソテー キャベツのおかか煮 ピーマンサラダ もやしと人参のあおさ和え つぼ漬け	熱量 367kcal 蛋白質 12g 脂質 15g 炭水化物 44g カルシウム 23mg 食塩相当量 2.3g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｺﾁﾆｰﾙ)、発色剤(亜硝酸Na)、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、リン酸塩Na、V. B1、豆腐用凝固剤、加工澱粉、香辛料抽出物、pH調整剤 (一部に卵・小麦・大豆・豚肉を含む)
12月2日 （水）	豚肉のタルタルソテー 椎茸と麸の炒め物 蒸餃子 大根とさつま揚げのソテー しらたきの中華和え ツナポテトサラダ 黒豆	熱量 398kcal 蛋白質 12g 脂質 18g 炭水化物 46g カルシウム 44mg 食塩相当量 2.1g	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)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、V. B1、水酸化Ca、ｷｼﾛｰｽ、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、炭酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
12月3日 （木）	海老しんじょの天ぷら ちくわと春雨のきんぴら うの花炒り煮 牛蒡と舞茸のソテー 卵サラダ 菜の花のマリネ のり佃煮	熱量 407kcal 蛋白質 9g 脂質 19g 炭水化物 47g カルシウム 69mg 食塩相当量 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、紅麹)、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、ｸﾞﾘｼﾝ、ﾄﾚﾊﾛｰｽ、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、酢酸Na、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・ｴﾋﾞ・大豆・ごま・さば・りんご・豚肉を含む)
12月4日 （金）	煮込みハンバーグ こんにゃくの信田煮 ツイストマカロニのソースソテー 里芋煮 インゲンのポン酢マヨ和え オニオンサラダ かっぱ漬け	熱量 413kcal 蛋白質 12g 脂質 16g 炭水化物 53g カルシウム 44mg 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)、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、塩化Mg、加工澱粉、酢酸、水酸化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

【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。