

おかやまコープ たべてん便 献立表【おかずコース】

日付	献立	食品成分	原材料アレルギー表示
9月28日 (月)	タラのしその実焼き 野菜天ぷら抹茶塩 茶碗蒸し風 もやしとメンマの炒め物 カリフラワーの海藻サラダ 春雨の酢の物 オクラと湯葉のお浸し	熱量 358kcal 蛋白質 16g 脂質 15g 炭水化物 41g カルシウム 122mg 食塩相当量 3.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、増粘多糖類、加工澱粉、酒精、グリシン、トレハロース、V. B1、香辛料抽出物、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む)
9月29日 (火)	牛肉コロッケ(ウスターソース別添) 蓮根田楽 海老シューマイ いんげんの炒め物 大豆サラダ もろきゅう やわらか小女子	熱量 377kcal 蛋白質 11g 脂質 16g 炭水化物 45g カルシウム 49mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、ココア、カロチノイド、紅麴)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘多糖類、酒精、V. B1、香辛料抽出物、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・えび・かに・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチンを含む)
9月30日 (水)	かに玉の中華あんかけ チャプチェ 春巻き ペンのツナソテー ほうれん草の中華和え 根菜サラダ らっきょう漬け	熱量 402kcal 蛋白質 12g 脂質 16g 炭水化物 49g 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、カロチノイド、紅麴)、甘味料(ステビア、ソルビトール、甘草)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、カゼインNa、グリシン、ソルビトール、V. B1、香辛料抽出物、酢酸Na、酸味料、乳化剤、香料、リン酸塩(Na)、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・えび・かに・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)
10月1日 (木)	サイコロハムのわさび炒め 蒸し野菜のごまだれかけ じゃが芋のラー油炒め チンゲン菜とマッシュルームのソテー 白菜のきざみ生姜和え スパゲティサラダ 昆布豆	熱量 403kcal 蛋白質 10g 脂質 23g 炭水化物 36g カルシウム 74mg 食塩相当量 2.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. B1、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、酵素、V. B1、グリシン、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・牛肉・りんごを含む)
10月2日 (金)	あじフライ(タルタルソース別添) ごぼコーンソテー ふかし芋 ビーフンのソース炒め レタスのポン酢和え 大根サラダ もずく酢	熱量 390kcal 蛋白質 11g 脂質 17g 炭水化物 44g カルシウム 81mg 食塩相当量 2.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘多糖類、酒精、グリシン、V. B1、香辛料抽出物、豆腐用凝固剤、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・まつたけを含む)

【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り出してください。

※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。