

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	原材料アレルゲン表示
10月25日 (月)	海老シュウマイ ビーフンチャプチェ 中華肉団子 ちくわと菜の花のソテー ブロッコリーの辛子マヨネーズ もろきゅう 桜漬け	熱量 379kcal 蛋白質 9g 脂質 18g 炭水化物 42g カルシウム 73mg 食塩相当量 3.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、紅麹、野菜色素)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酸味料、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26日 (火)	チキンカツ ほうれん草と高野豆腐の煮物 ベーコンとカリフラワーのソテー 長芋甘酢 かぼちゃのフレンチサラダ もやしのザーサイ和え 野沢菜昆布	熱量 396kcal 蛋白質 14g 脂質 19g 炭水化物 39g カルシウム 46mg 食塩相当量 2.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. C、V. E、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、V. B1、グリシン、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸Na、炭酸K、乳酸Ca、凝固剤、酸味料、香料、リン酸塩(Na)、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・やまいも・りんごを含む)
10月27日 (水)	銀ひらすの塩焼 茄子の信田煮 揚げ餃子 大根とマッシュルームのソテー ツナスパゲティサラダ キャベツのしその実和え オクラと湯葉のお浸し	熱量 363kcal 蛋白質 14g 脂質 17g 炭水化物 35g カルシウム 42mg 食塩相当量 1.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、酵素、V. B1、グリシン、ソルビトール、香辛料抽出物、酒精、凝固剤、酸味料、乳化剤、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
10月28日 (木)	豚肉のしゃぶしゃぶ風 がんもの含め煮 三角春巻き 白菜の煮びたし きくらげのごま和え 根菜サラダ うぐいす豆	熱量 396kcal 蛋白質 12g 脂質 21g 炭水化物 36g カルシウム 54mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘多糖類、カゼインNa、V. B1、加工澱粉、酒精、酢酸Na、乳酸Ca、酸味料、乳化剤、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉を含む)
10月29日 (金)	海老しんじょの天ぷら 蒸ごぼう ひじき煮 じゃが芋のオリーブソテー 春雨となめこのサラダ 切干大根の青じそ和え ゆずもずく	熱量 431kcal 蛋白質 9g 脂質 17g 炭水化物 57g カルシウム 331mg 食塩相当量 3.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、紅麹)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、酸化防止剤(V. C、V. E、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、加工澱粉、V. B1、ソルビット、トレハロース、酢酸、ホップ抽出物、酢酸Na、凝固剤、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・大豆・ごま・さば・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。