

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
12月13日 (月)	鶏天(ウスターソース別添) ブロッコリーのコンソメ炒め 湯豆腐 菜の花の磯煮 小松菜のピーナッツ和え クリーミーエッグ ピリ辛こんにゃく	熱量 402kcal 蛋白質 13g 脂質 19g 炭水化物 41g カルシウム 137mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド)、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)、増粘多糖類、V. B1、ソルビット、ピロリン酸Na、加工澱粉、香辛料抽出物、重曹、水酸化Ca、凝固剤、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、リン酸塩(Na)、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチンを含む)
12月14日 (火)	ぶりの照焼き 白菜とさつま揚げの煮物 三角春巻き 高野の高菜炒め くずきりのごま和え 根菜サラダ オクラの甘酢	熱量 390kcal 蛋白質 13g 脂質 16g 炭水化物 45g カルシウム 79mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(ウコン、カラメル)、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)、カゼインNa、V. B1、ソルビット、加工澱粉、酒精、酢酸Na、炭酸Ca、炭酸K、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・ごま・さば・鶏肉を含む)
12月15日 (水)	豚肉と玉葱の辛子マヨネーズ炒め きくらげのみそ煮 一口いかボール ビーフンのラー油ソテー 胡瓜と長芋のサラダ 切干の生姜醤油和え 黒豆	熱量 422kcal 蛋白質 13g 脂質 23g 炭水化物 39g カルシウム 106mg 食塩相当量 2.2g	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、V. B1、ピロリン酸Na、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、酸味料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・いか・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉・やまいも・りんごを含む)
12月16日 (木)	あじフライ(タルソース別添) ミニオムレツ けんちん煮 かぼちゃのそぼろ炒め チンゲン菜の木の实和え スパゲティサラダ しば漬け	熱量 414kcal 蛋白質 12g 脂質 20g 炭水化物 43g カルシウム 71mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、野菜色素)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、酵素、V. B1、ソルビット、加工澱粉、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・ごま・さば・アーモンド・カシューナッツ・豚肉・牛肉を含む)
12月17日 (金)	豆腐ハンバーグ 大根と昆布の炒め煮 揚げだし茄子 ほうれん草の炒め物 カリフラワーのシーザーサラダ もやし中華和え くらげ酢	熱量 371kcal 蛋白質 9g 脂質 18g 炭水化物 40g カルシウム 244mg 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、銅葉緑素)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草、ソルビット)、漂白剤(亜硫酸塩)、増粘多糖類、V. B1、くん液、ミョウバン、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、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・ごま・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む)

【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。