

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
1月17日 (月)	さばの塩焼き ツナとビーフンの炒め煮 しんじょのあんかけ 茄子の揚げびたし かぼちゃサラダ 水菜の柚子醤油和え 昆布豆	熱量 416kcal 蛋白質 17g 脂質 21g 炭水化物 36g カルシウム 59mg 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)、増粘剤(加工澱粉、キサンタン)、V. B1、ソルビット、香辛料抽出物、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・えび・かに・大豆・ごま・さば・りんごを含む)
1月18日 (火)	みそカツ ほうれん草のザーサイ炒め インゲンのケチャップ煮 ペンのオリーブソテー クリーミーエッグ 胡瓜としめじの酢の物 マヨキムチ	熱量 426kcal 蛋白質 11g 脂質 23g 炭水化物 42g カルシウム 41mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、安定剤(加工澱粉)、V. B1、トレハロース、ピロリン酸Na、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、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・鶏肉・豚肉を含む)
1月19日 (水)	海老シューマイ 野菜の寄せ揚げ じゃが芋のそぼろ煮 くずきりチャプチェ 小松菜のしば和え パプリカサラダ 味つきめかぶ	熱量 369kcal 蛋白質 6g 脂質 17g 炭水化物 45g カルシウム 64mg 食塩相当量 2.8g	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、甘草、スクラロース)、増粘多糖類、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酸味料、膨張剤、香料、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・牛肉・ゼラチンを含む)
1月20日 (木)	豚肉のタルタルソテー ミニオムレツ 麻婆大根 おかかこんにゃく カリフラワーの中華和え スパゲティサラダ かっぱ漬	熱量 393kcal 蛋白質 13g 脂質 19g 炭水化物 39g カルシウム 32mg 食塩相当量 2.8g	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、甘草)、酸化防止剤(V. C)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、酵素、香辛料抽出物、V. B1、加工澱粉、酒精、水酸化Ca、酸味料、乳化剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチンを含む)
1月21日 (金)	タラフライ(ウスターソース別添) けんちん炒め 牛蒡と昆布の煮物 ブロッコリーのガーリックソテー もやしの生姜和え 長芋のサラダ きやらつく	熱量 415kcal 蛋白質 13g 脂質 20g 炭水化物 42g カルシウム 138mg 食塩相当量 3.6g	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. E、ローズマリー抽出物)、増粘多糖類、V. B1、香辛料抽出物、凝固剤、酸味料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・やまいもを含む)

【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。