

# 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
1月31日 (月)	かに玉の中華あんかけ 白菜のけんちん炒め煮 里芋の煮物 ピーマンと切干のソテー 小松菜の中華和え スパゲティサラダ しその実ずいき	熱量 383kcal 蛋白質 11g 脂質 13g 炭水化物 52g カルシウム 156mg 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、紅麹)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、酵素、香辛料抽出物、V. B1、グリシン、ソルビット、酒精、水酸化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・えび・かに・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)
2月1日 (火)	牛肉コロッケ(ウスターソース別添) くずきりの華風煮 たまごロール じゃがコーンソテー いんげんのからし和え 大根サラダ 黒豆	熱量 443kcal 蛋白質 8g 脂質 20g 炭水化物 54g カルシウム 38mg 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、ココア)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、ソルビット、甘草)、酸化防止剤(V. C)、増粘多糖類、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、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・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチンを含む)
2月2日 (水)	銀ひらすの高菜焼 きんぴらごぼう かにカマ入り茶碗蒸し チンゲン菜のごま炒め ブロッコリーのイタリアンサラダ 菜の花のかつお風味和え せり煮	熱量 375kcal 蛋白質 16g 脂質 13g 炭水化物 45g カルシウム 67mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(ウコン、カロチノイド、紅麹)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、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、セルロース、ソルビット、加工澱粉、酒精、酢酸、ホップ抽出物、炭酸Ca、酸味料、香料、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・かに・大豆・ごま・さば・豚肉を含む)
2月3日 (木)	チキンステーキ きくらげのラー油炒め うの花昆布 枝豆とこんにゃくの炒め物 蓮根のわさび和え カリフラワーのシーザーサラダ きやらつく	熱量 393kcal 蛋白質 14g 脂質 15g 炭水化物 47g カルシウム 70mg 食塩相当量 3.5g	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)、酸化防止剤(V. C)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、V. B1、くん液、ミョウバン、香辛料抽出物、炭酸Na、炭酸水素Na、水酸化Ca、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・大豆・ごま・鶏肉を含む)
2月4日 (金)	あじフライ(タルタルソース別添) マカロニのオリーブソテー 肉団子の南部焼 南瓜煮 ハムポテトサラダ 春雨の青じそ和え しば漬け	熱量 431kcal 蛋白質 14g 脂質 18g 炭水化物 50g カルシウム 57mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、コチニール、野菜色素、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、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、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸、ホップ抽出物、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・さば・鶏肉・豚肉・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。