

# 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18日 (月)	チキンカツ(ウスターソース別添) 切干とひよこ豆の炒め物 うの花 いんげんのソテー クリーミーエッグ くずきりのごまサラダ 福神やまくらげ	熱量 381kcal 蛋白質 14g 脂質 17g 炭水化物 41g カルシウム 103mg 食塩相当量 2.4g	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)、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)、グリシン、ソルビット、ピロリン酸Na、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化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)
12月19日 (火)	ホッケの塩焼き 炊合わせ 茶碗蒸し風 ビーフンとほうれん草の炒め物 胡瓜と長芋のサラダ ひじきのわさび醤油 うずら豆	熱量 333kcal 蛋白質 13g 脂質 13g 炭水化物 41g カルシウム 67mg 食塩相当量 2.4g	調味料(アミノ酸等)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘多糖類、V. B1、酒精、香辛料抽出物、重曹、炭酸Ca、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・やまいもを含む)
12月20日 (水)	サイコロハムのおろしステーキ風 きくらげと揚げの煮物 蒸しじゃが しらたきの炒め煮 牛蒡の青じそ和え スパゲティサラダ たくあん	熱量 375kcal 蛋白質 9g 脂質 20g 炭水化物 39g カルシウム 65mg 食塩相当量 3.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、クチナシ)、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、酢酸、凝固剤、酸味料、香料、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・さば・鶏肉・牛肉・りんごを含む)
12月21日 (木)	あじフライ こんにやくのしその実炒め 大和煮 マカロニのラー油ソテー ピーマンの中華和え 根菜サラダ もろみオクラ	熱量 354kcal 蛋白質 8g 脂質 16g 炭水化物 45g カルシウム 50mg 食塩相当量 2.4g	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)、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)、増粘多糖類、カゼインNa、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸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・豚肉・牛肉を含む)
12月22日 (金)	ハンバーグ ミニオムレツ 枝豆がんもの煮物 ツナとかぼちゃの炒め物 春雨のしば和え 白菜のフレンチサラダ 甘酢ゆば風こんにやく	熱量 361kcal 蛋白質 12g 脂質 16g 炭水化物 42g カルシウム 86mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(フラボノイド、カラメル、カロチノイド、ココア)、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)、増粘剤(加工澱粉、キサンタン)、安定剤(増粘多糖類)、V. B1、トレハロース、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、凝固剤、酸味料、乳化剤、リン酸塩(Na)、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・りんごを含む)

【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出し、端材・キャップにご注意ください。

※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。