

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6日 (月)	白身天ぷら 春雨とマッシュルームのごま醤油炒め シューマイ 茄子の煮浸し ブロッコリーのピーナッツサラダ 黒ごまなます 黒豆	熱量 374kcal 蛋白質 9g 脂質 18g 炭水化物 43g カルシウム 39mg 食塩相当量 2.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイド色素、カラメル色素)、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(加工デンプン、増粘多糖類)、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、トレハロース、加工澱粉、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・ごま・さば・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
1月7日 (火)	豚じゃが こんにやくチャプチェ 牛蒡のすき焼き風煮 かぼちゃとコーンのソテー 菜の花のわさび和え オクラときくらげのフレンチサラダ きやらつく	熱量 382kcal 蛋白質 11g 脂質 16g 炭水化物 48g カルシウム 55mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、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(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、香辛料抽出物、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・豚肉を含む)
1月8日 (水)	さばの塩焼き きんぴらいんげん 団子煮 大豆の煮もの カリフラワーのイタリアンサラダ 胡瓜の酢の物 味噌高菜	熱量 386kcal 蛋白質 15g 脂質 17g 炭水化物 42g カルシウム 31mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイド色素、カラメル色素)、保存料(ソルビン酸K)、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(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、ソルビット、加工澱粉、酒精、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉を含む)
1月9日 (木)	チキンカツ玉ねぎ酢かけ 麻婆大根 野菜角煮のソース風味 さつま芋の甘煮 しらたきのシーザーサラダ 白菜の和え物 福神なめこ	熱量 406kcal 蛋白質 13g 脂質 19g 炭水化物 44g カルシウム 50mg 食塩相当量 1.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイド色素)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸Na)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、水酸化Ca、グリシン、くん液、加工澱粉、香辛料抽出物、乳酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
1月10日 (金)	かに玉風 昆布と高野の煮物 揚げ餃子 ペンのインディアンソテー 根菜サラダ くず切りの中華和え つぼ漬け	熱量 363kcal 蛋白質 9g 脂質 18g 炭水化物 41g カルシウム 110mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイド色素、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、グリセリン脂肪酸エステル、加工澱粉、香辛料抽出物、重曹、酢酸Na、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・かご・大豆・ごま・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出し、端材・キャップにご確認ください。

※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。