

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
7月8日 (月)	南蛮風肉団子 ミニオムレツ 大根の炒め煮 菜の花のバターソテー 胡瓜のからし和え スパゲティサラダ 味付きザーサイ	熱量 378kcal 蛋白質 10g 脂質 19g 炭水化物 39g カルシウム 41mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、カラメル色素)、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、酵素、加工澱粉、香辛料抽出物、乳酸Ca、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)
7月9日 (火)	タラフライ けんちん煮 焼きハム もやしのソース炒め きくらげの青じそ和え アスパラ入り角切りサラダ 昆布豆	熱量 408kcal 蛋白質 14g 脂質 20g 炭水化物 41g カルシウム 43mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、パプリカ色素)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、乳化剤、香料、リン酸塩Na、豆腐用凝固剤、酸化防止剤(V.C.)、酸味料、V. B1、くん液、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
7月10日 (水)	鶏肉のタルタルソテー 野菜のかき揚げ マカロニのコンソメ煮 パプリカのナムル 長芋のしば和え ブロッコリーの明太サラダ 甘酢らっきょう	熱量 383kcal 蛋白質 12g 脂質 17g 炭水化物 43g カルシウム 29mg 食塩相当量 2.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素)、甘味料(スクロース)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・山芋・りんご・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
7月11日 (木)	さわらの塩焼き くず切りの炒め煮 ひじきの生姜炒め チンゲン菜のマッシュルームソテー キャベツの酢の物 高野のわさび和え たくあん	熱量 373kcal 蛋白質 11g 脂質 16g 炭水化物 44g カルシウム 51mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(クチナシ色素)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.)、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、炭酸K、塩化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆を含む)
7月12日 (金)	ピーマン肉詰めフライ じゃがピース中華ソテー 厚揚げ焼き インゲンのゆかり煮 小松菜の錦糸和え オニオンサラダ のり高菜	熱量 369kcal 蛋白質 8g 脂質 18g 炭水化物 42g カルシウム 114mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、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、ヒロリン酸Na、V. B1、ソルビット、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、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・ゼラチン・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。