

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22日 (月)	チキンみそカツ たまごロール じゃがピースソテー ひじきのコンソメ煮 カリフラワーのイタリアンサラダ 白菜のからし和え うぐいす豆	熱量 369kcal 蛋白質 13g 脂質 17g 炭水化物 40g カルシウム 34mg 食塩相当量 2.1g	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(ステビア、ソルビット、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、グリシン、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、乳酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉を含む)
7月23日 (火)	ホッケの塩焼き 野菜の天ぷら 焼き豆腐の煮物 しらたきのおかか煮 蓮根の青じそサラダ ビーフンのわさび和え 甘酢らっきょう	熱量 360kcal 蛋白質 11g 脂質 15g 炭水化物 43g カルシウム 58mg 食塩相当量 2.2g	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(ステビア、甘草)、漂白剤(次亜硫酸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、膨張剤、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、豆腐用凝固剤、トハラース、ミヨウバン、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さばを含む)
7月24日 (水)	豚肉のしゃぶしゃぶ風 マカロニとマッシュルームのソテー 大根とツナの甘辛炒め煮 ちくわとキャベツのみそ炒め ポテトサラダ ところてん 生姜高菜	熱量 406kcal 蛋白質 15g 脂質 18g 炭水化物 44g カルシウム 36mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素)、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、V. B1、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・豚肉を含む)
7月25日 (木)	白身魚の天ぷら きんぴらごぼう 野菜角煮の煮物 椎茸とエリンギのソテー 長芋のマヨサラダ 素麺のごま和え ピリ辛こんにゃく	熱量 414kcal 蛋白質 13g 脂質 19g 炭水化物 46g カルシウム 38mg 食塩相当量 3.6g	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、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、膨張剤、乳化剤、V. B1、加工澱粉、酒精、苦味料、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・鶏肉を含む)
7月26日 (金)	肉団子の白湯煮 チンゲン菜と揚げのソース炒め 高野の磯辺天ぷら 切干とグリーンピースのバターソテー きくらげの錦糸和え ブロッコリーのシーザーサラダ ゆずもずく	熱量 365kcal 蛋白質 14g 脂質 18g 炭水化物 35g カルシウム 140mg 食塩相当量 2.7g	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(ステビア、甘草、アセルスファムK)、保存料(ポリリン)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、リン酸塩Na、豆腐用凝固剤、加工澱粉、レシチン、V. B1、グリセリン脂肪酸エステル、ソルビット、トハラース、重曹、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・サハ・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。