

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29日 (月)	さばの塩焼き ビーフンチャプチェ けんちん煮 もやしとキャベツの炒め物 たたき胡瓜 小松菜とわかめの酢の物 黒豆	熱量 361kcal 蛋白質 13g 脂質 16g 炭水化物 38g カルシウム 59mg 食塩相当量 2g	調味料(アミノ酸等)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.)、酸味料、豆腐用凝固剤、V. B1、pH調整剤 (一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・さば・りんご・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
7月30日 (火)	ハムカツ 大根のそぼろ炒め じゃがコーンソテー きくらげの中華煮 オクラと高野の甘酢和え ブロッコリーのピーナッツサラダ たくあん	熱量 386kcal 蛋白質 10g 脂質 19g 炭水化物 43g カルシウム 59mg 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)、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.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、レシチン、グリセリン脂肪酸エステル、くん液、ソルビット、トハラース、リン酸塩Na、加工澱粉、香辛料抽出物、重曹、炭酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・小麦・落花生・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
7月31日 (水)	白身しんじょのあんかけ インゲンのみそ炒め煮 ささみフライ ピーマンとくず切りのきんぴら 茄子のチョレギサラダ 大豆のごま和え のり佃煮	熱量 370kcal 蛋白質 10g 脂質 15g 炭水化物 46g カルシウム 41mg 食塩相当量 2.7g	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)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、V. B1、加工澱粉、貝Ca、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・鶏肉を含む)
8月1日 (木)	照焼チキンステーキ 切干のおかか煮 かぼちゃのポン酢炒め 三色こんにゃくのソテー 菜の花のもろみ和え 牛蒡のタルタルサラダ しばなめこ	熱量 363kcal 蛋白質 14g 脂質 14g 炭水化物 43g カルシウム 131mg 食塩相当量 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)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、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、香料、V. B1、ソルビット、香辛料抽出物、炭酸Na、炭酸水素Na、加工澱粉、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・鶏肉を含む)
8月2日 (金)	あじフライ 麻婆ひじき がんもの煮物 チンゲン菜のナムル カリフラワーのしその実和え 春雨サラダ 芋くき	熱量 379kcal 蛋白質 10g 脂質 18g 炭水化物 42g カルシウム 53mg 食塩相当量 1.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、銅葉緑素)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、リン酸塩Na、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・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)

【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。