

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
9月30日 (月)	ミンチカツ チンゲン菜と揚げのソース炒め 枝豆がんもの煮物 ビーフソテー 根菜とオクラのサラダ クリーミーエッグ ゆば風こんにゃくの酢味噌和え	熱量 379kcal 蛋白質 11g 脂質 19g 炭水化物 38g カルシウム 45mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カラメルI、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、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、L-アルギニン、トハロース、加工澱粉、酒精、酢酸Na、水酸化Ca、塩化Ca、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)
10月1日 (火)	さばの塩焼き ちくわとくず切りのきんぴら けんちん煮 かぼちゃとマッシュルームのソテー ピーマンののり和え ブロッコリーの青じそサラダ 昆布豆	熱量 362kcal 蛋白質 14g 脂質 16g 炭水化物 39g カルシウム 11mg 食塩相当量 2.2g	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、香料、V. B1、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・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
10月2日 (水)	煮込みハンバーグ ミニオムレツ 揚げシューマイ 里芋煮 ほうれん草とわかめの酢の物 春雨サラダ 桜漬け	熱量 384kcal 蛋白質 11g 脂質 18g 炭水化物 43g カルシウム 41mg 食塩相当量 3.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、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、リン酸塩Na、V. B1、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・さば・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
10月3日 (木)	えびカツ しらたきチャプチェ 茶碗蒸し風 大豆のオーロラソテー 卵サラダ ところてん 甘酢らっきょう	熱量 379kcal 蛋白質 11g 脂質 20g 炭水化物 38g カルシウム 51mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カラメル色素、紅麴)、保存料(ホリリン酸Na)、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、豆腐用凝固剤、V. B1、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・エビ・イカ・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
10月4日 (金)	牛肉のすき焼風 切干の中華炒め 野菜コロッケ 小松菜のおかか煮 インゲンの生姜醤油和え マカロニサラダ 昆布佃煮	熱量 405kcal 蛋白質 12g 脂質 18g 炭水化物 46g カルシウム 170mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カラメル色素)、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、乳化剤、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、酵素、ソルビット、香辛料抽出物、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・セラチン・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。