

# 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
10月7日 (月)	あじの塩焼き ブロッコリーとわかめの煮物 春巻き くずきりの油炒め チンゲン菜のわさび和え オニオンサラダ のり佃煮	熱量 360kcal 蛋白質 13g 脂質 14g 炭水化物 44g カルシウム 23mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、甘味料(ステビア、ソルビット、甘草)、酸化防止剤(V.C.、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、乳化剤、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
10月8日 (火)	お好みソースミンチカツ 春雨の野沢菜炒め かぼちゃとふきの煮物 マカロニのケチャップソテー ひじきのシーザーサラダ 小松菜のごま和え うぐいす豆	熱量 403kcal 蛋白質 12g 脂質 16g 炭水化物 50g カルシウム 88mg 食塩相当量 2.8g	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)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、L-アルギニン、くん液、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、乳酸Ca、塩化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・もも・りんご・さば・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
10月9日 (水)	かに玉の天ぷら しめじとキャベツの煮物 ポン酢素揚げ茄子 ウインナーとカリフラワーのソテー 菜の花のピーナッツサラダ きくらげの中華サラダ しば漬け	熱量 371kcal 蛋白質 6g 脂質 18g 炭水化物 44g カルシウム 34mg 食塩相当量 2.8g	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、紅麹)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.E.、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、加工澱粉、香辛料抽出物、ソルビット、トハラコース、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・落花生・かニ・大豆・ごま・豚肉・牛肉を含む)
10月10日 (木)	肉団子の照り焼き風 インゲンとマッシュルームのソテー ちくわの磯辺揚げ 蓮根田楽 アスパラ入りマセドアンサラダ 白菜の和風和え オクラと湯葉のお浸し	熱量 374kcal 蛋白質 10g 脂質 15g 炭水化物 48g カルシウム 54mg 食塩相当量 2.4g	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)、漂白剤(亜硫酸Na)、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、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、加工澱粉、グリシン、トハラコース、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・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
10月11日 (金)	イカと彩野菜のカツ きんぴらごぼう 焼きハム 大根と昆布の炒め煮 角こんにやくのからし和え あおさポテトサラダ 味付きめかぶ	熱量 386kcal 蛋白質 9g 脂質 20g 炭水化物 41g カルシウム 87mg 食塩相当量 2.4g	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、スクラロース)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、リン酸塩Na、水酸化Ca、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・イカ・ごま・さば・鶏肉・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。