

# 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14日 (月)	お届けはお休みに なります。	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	
10月15日 (火)	エビクリームコロッケ 大根とマッシュルームのソテー 高野田楽 インゲンのゆかり煮 キャベツののり和え チンゲン菜のシーザーサラダ ピリ辛こんにゃく	熱量 365kcal 蛋白質 6g 脂質 18g 炭水化物 43g カルシウム 77mg 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)、酸化防止剤(V.C.)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、レシチン、グリセリン脂肪酸エステル、くん液、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、重曹、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、苦味量、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・エビ・カニ・大豆・さば・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
10月16日 (水)	豆腐ハンバーグ ペンのインディアンソテー 厚揚げ生姜醤油焼き ふかしかぼちゃ しらたきの錦糸和え 長芋のフレンチサラダ もずく酢	熱量 361kcal 蛋白質 10g 脂質 15g 炭水化物 45g カルシウム 263mg 食塩相当量 2.3g	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)、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、香料、リン酸塩Na、V. B1、水酸化Ca、加工澱粉、貝Ca、酵素、香辛料抽出物、酒精、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・山芋・鶏肉・豚肉を含む)
10月17日 (木)	さばの塩焼き 切干の炒め煮 焼き餃子 肉団子のケチャップ煮 牛蒡のマヨサラダ 小松菜の白和え つぼ漬け	熱量 394kcal 蛋白質 14g 脂質 15g 炭水化物 49g カルシウム 134mg 食塩相当量 2.1g	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)、酸化防止剤(V.C.)、酸味料、香料、V. B1、加工澱粉、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・さば・鶏肉・豚肉を含む)
10月18日 (金)	チキンカツ くずきりチャプチェ 蒸じゃが 白菜のコンソメ煮 ブロッコリーの青じそ和え スパゲティサラダ 昆布豆	熱量 404kcal 蛋白質 12g 脂質 20g 炭水化物 43g カルシウム 18mg 食塩相当量 1.4g	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、スクロース)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、酵素、グリシン、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・さば・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。