

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21日 (月) | <p>あじフライ こんにゃくの Chorégi 炒め さつま芋の煮物 キャベツと舞茸のソテー 春雨のしば和え もやしのサウザンサラダ 野沢菜昆布</p> | <p>熱量 379kcal 蛋白質 8g 脂質 16g 炭水化物 48g カルシウム 57mg 食塩相当量 2.1g</p> | <p>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、スクラロース)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、V. B1、グリシン、加工澱粉、香辛料抽出物、次亜塩素酸Na、酢酸Na、水酸化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)</p> |
| 10月22日 (火) | <p>豚肉の焼肉風 スパゲティソテー 野菜角煮の煮物 きくらげの炒め煮 小松菜のごま和え かぼちゃのタルタルサラダ 刻みたくあん</p> | <p>熱量 411kcal 蛋白質 16g 脂質 18g 炭水化物 46g カルシウム 47mg 食塩相当量 2.6g</p> | <p>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、スクラロース)、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、豆腐用凝固剤、V. B1、ソルビット、加工澱粉、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・もも・りんご・さば・鶏肉・牛肉を含む)</p> |
| 10月23日 (水) | <p>ホッケの塩焼き 大根のそぼろ煮 じゃが芋と昆布の煮物 インゲンのナムル カリフラワーのシーザーサラダ 胡瓜のからし和え 黒豆</p> | <p>熱量 364kcal 蛋白質 10g 脂質 15g 炭水化物 47g カルシウム 78mg 食塩相当量 2.1g</p> | <p>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)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、くん液、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・さば・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)</p> |
| 10月24日 (木) | <p>牛肉コロッセ マカロニのチーズ風味炒め ごまわさびシューマイ 蓮根とエリンギのソテー 茄子の生姜和え 三色こんにゃくサラダ しばなめこ</p> | <p>熱量 404kcal 蛋白質 9g 脂質 19g 炭水化物 50g カルシウム 30mg 食塩相当量 2.5g</p> | <p>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)、保存料(ポリリン)、甘味料(ステビア、甘草、アセスルファムK)、漂白剤(次亜硫酸Na)、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、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、ソルビット、ミウハン、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・牛肉を含む)</p> |
| 10月25日 (金) | <p>かに玉風 牛蒡の中華炒め 春巻き 菜の花のおかか和え 長芋とオクラの和え物 ビーフンとハムのサラダ 福神漬</p> | <p>熱量 367kcal 蛋白質 7g 脂質 15g 炭水化物 49g カルシウム 41mg 食塩相当量 2.8g</p> | <p>調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、コチニール、紅麴)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、ソルビット、甘草)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、乳化剤、リン酸塩Na、酸味料、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、炭酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・かニ・大豆・ごま・山芋・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)</p> |

【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。