

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28日 (月)	ハンバーグ ミニオムレツ 甘酢厚揚げ焼き インゲンのおかか煮 たたき胡瓜 スパゲティサラダ らっきょう漬け	熱量 386kcal 蛋白質 12g 脂質 16g 炭水化物 46g カルシウム 115mg 食塩相当量 2.2g	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)、酸味料、乳化剤、リン酸塩Na、安定剤、V. B1、トハラコース、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、水酸化Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
10月29日 (火)	タラフライ けんちん煮 焼きハム もやしのソース炒め きくらげの青じそ和え 長芋のマヨサラダ 味付きメンマ	熱量 413kcal 蛋白質 12g 脂質 20g 炭水化物 24g カルシウム 33mg 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、香料、リン酸塩Na、V. B1、豆腐用凝固剤、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・山芋・さば・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
10月30日 (水)	鶏肉とピーマンのみそ炒め 野菜のかき揚げ 茶碗蒸し風 チンゲン菜とマッシュルームのソテー オニオンサラダ かぼちゃのごま和え のり高菜	熱量 366kcal 蛋白質 12g 脂質 15g 炭水化物 43g カルシウム 39mg 食塩相当量 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)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア)、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、香料、V. B1、ソルビット、加工澱粉、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉を含む)
10月31日 (木)	白身しんじょ蒸 くずきりの炒め物 マカロニのコンソメ炒め 大根とさつま揚げの煮物 キャベツとわかめのシーザーサラダ 小松菜の錦糸和え 昆布豆	熱量 374kcal 蛋白質 8g 脂質 14g 炭水化物 52g カルシウム 35mg 食塩相当量 2.7g	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)、酸味料、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、くん液、ソルビット、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
11月1日 (金)	かぼちゃチーズソースフライ じゃがピース中華ソテー ひじきのチョレギ煮 菜の花のケチャップ炒め 高野のゆかり和え ブロッコリーのフレンチサラダ 福神漬け	熱量 403kcal 蛋白質 8g 脂質 20g 炭水化物 46g カルシウム 59mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素)、甘味料(ステビア、甘草)、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、香料、リン酸塩Na、V. B1、香辛料抽出物、炭酸K、塩化Ca、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)

【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。