

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
11月4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	
11月5日 (火)	チキンカツたまねぎ酢かけ 高野と昆布の炒め物 野菜角揚げの煮物 かぼちゃのインディアンソテー しらたきのサウザンサラダ 菜の花のごま和え 金時豆	熱量 407kcal 蛋白質 16g 脂質 20g 炭水化物 39g カルシウム 148mg 食塩相当量 2.7g	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)、酸味料、香料、V. B1、水酸化Ca、レシチン、グリシン、グリセリン脂肪酸エステル、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、重曹、炭酸Ca、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・さば・りんご・鶏肉を含む)
11月6日 (水)	赤魚の塩焼き 牛蒡のそぼろ炒め 揚げシューマイ 大根のおかか煮 油揚げと胡瓜の酢の物 もやしとメンマのからし和え しば漬け	熱量 358kcal 蛋白質 12g 脂質 15g 炭水化物 42g カルシウム 43mg 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)、酸味料、香料、V. B1、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、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・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
11月7日 (木)	肉団子のバーベキュー焼き スパゲティソテー さつまいもの甘煮 カリフラワーのマリネ レタスのチョレギ和え 根菜サラダ きょうろつく	熱量 420kcal 蛋白質 12g 脂質 16g 炭水化物 55g カルシウム 36mg 食塩相当量 2.7g	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.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、カゼインNa、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸Na、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・鶏肉・牛肉を含む)
11月8日 (金)	エビクリームコロッケ けんちん煮 茄子田楽 大豆の中華ソテー 三色こんにゃくのサラダ オクラときくらげの青じそ和え 生姜高菜	熱量 372kcal 蛋白質 7g 脂質 17g 炭水化物 47g カルシウム 30mg 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)、保存料(ポリリン)、甘味料(ステビア、甘草、アセスルファムK)、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、乳化剤、香料、豆腐用凝固剤、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・エビ・カニ・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・キャップにご確認ください。

※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。