

# 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
12月16日 (月)	あじの塩焼き しめじと大根の炒め物 茄子の揚げ煮 しらたきのピーマンソテー かぼちゃのタルタルサラダ 海藻の青じそ和え 金時豆	熱量 352kcal 蛋白質 12g 脂質 13g 炭水化物 46g カルシウム 126mg 食塩相当量 3.7g	調味料(アミノ酸等)、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、V. B1、水酸化Ca、香辛料抽出物、pH調整剤(一部に卵・小麦・大豆・ごま・さばを含む)
12月17日 (火)	鶏唐揚げの焼き鳥風 わかめとインゲンの炒め物 じゃが芋の甘煮 キャベツと椎茸のソテー 小松菜のごま和え カリフラワーのシーザーサラダ 福神なめこ	熱量 411kcal 蛋白質 9g 脂質 19g 炭水化物 50g カルシウム 36mg 食塩相当量 2.5g	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(ポリソリン)、甘味料(ステビア、甘草、アセスルファムK)、漂白剤(亜硫酸Na)、酸化防止剤(V. C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、セルロース、加工澱粉、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)
12月18日 (水)	かに玉のかにかまあんかけ ビーフンの中華ソテー チンゲン菜のけんちん煮 もやしのポン酢炒め 胡瓜のからし和え ブロッコリーのフレンチサラダ 野沢菜昆布	熱量 361kcal 蛋白質 7g 脂質 15g 炭水化物 49g カルシウム 23mg 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、紅麴)、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、V. B1、豆腐用凝固剤、グリシン、加工澱粉、香辛料抽出物、酢酸Na、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・かき・大豆・ごま・さば・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
12月19日 (木)	豚肉のソース炒め きくらげのチョレギ炒め マカロニのインディアンソテー 菜の花のおかか煮 白菜の磯和え 春雨サラダ つぼ漬け	熱量 370kcal 蛋白質 13g 脂質 18g 炭水化物 38g カルシウム 24mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、コチニール)、発色剤(亜硝酸Na)、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、リン酸塩Na、V. B1、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・鶏肉・豚肉を含む)
12月20日 (金)	いかと野菜のミンチカツ ごぼコーンソテー 焼き餃子 こんにやくナムル キノコの和風和え あおさポテトサラダ 味付きめかぶ	熱量 385kcal 蛋白質 8g 脂質 18g 炭水化物 47g カルシウム 48mg 食塩相当量 2.1g	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)、漂白剤(亜硫酸Na)、酸化防止剤(V. C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、水酸化Ca、V. B1、グルコン酸加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・イカ・ごま・りんご・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。