

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
1月27日 (月)	煮込みハンバーグ ミニオムレツ 揚げかにシューマイ けんちん炒め 白菜の昆布和え 大根サラダ 酢みそゆば風こんにゃく	熱量 275kcal 蛋白質 10g 脂質 18g 炭水化物 45g カルシウム 38mg 食塩相当量 2.8g	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)、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、リン酸塩Na、V. B1、ソルビット、トハロース、加工澱粉、酒精、水酸化Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・E6・か・大豆・ごま・もも・りんご・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
1月28日 (火)	あじフライ チンゲン菜の信田煮 厚揚げ焼き ビーフソテー カリフラワーのしば和え クリーミーエッグ しその実めかぶ	熱量 265kcal 蛋白質 12g 脂質 19g 炭水化物 36g カルシウム 87mg 食塩相当量 2.1g	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、乳化剤、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、ソルビット、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆を含む)
1月29日 (水)	豚肉のしゃぶしゃぶ風 くず切りのケチャップソテー こんにゃくとわかめの煮物 菜の花のバター醤油いため もろきゅう スパゲティサラダ 昆布豆	熱量 238kcal 蛋白質 11g 脂質 18g 炭水化物 40g カルシウム 42mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、保存料(ソルビン酸K)、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、V. B1、ソルビット、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・豚肉を含む)
1月30日 (木)	さばの塩焼き 切干煮 かぼちゃのそぼろ炒め しらたきの和風ソテー 卵サラダ インゲンと人参のごま和え らっきょう漬	熱量 294kcal 蛋白質 13g 脂質 16g 炭水化物 44g カルシウム 126mg 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)、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、V. B1、水酸化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・豚肉・牛肉を含む)
1月31日 (金)	牛肉コロッケ ちくわと春雨のきんぴら 茶碗蒸し風 小松菜のコンソメ煮 ピーマンののり和え マカロニサラダ つぼ漬	熱量 294kcal 蛋白質 8g 脂質 20g 炭水化物 46g カルシウム 17mg 食塩相当量 3.2g	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)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、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・牛肉・魚介類を含む)

【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。