

# 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
2月17日 (月)	海老しんじょの天ぷら けんちん煮 かぼちゃとひき肉のオーブンソテー 菜の花の炒め煮 しらたきのナムル グリーンポテトサラダ わさび菜お浸し	熱量 408kcal 蛋白質 9g 脂質 18g 炭水化物 50g カルシウム 132mg 食塩相当量 3.3g	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(ソルビン酸K)、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、膨張剤、乳化剤、香料、豆腐用凝固剤、V. B1、トハロース、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Na、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・Ei・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
2月18日 (火)	豚肉の照り焼き インゲンとわかめの煮物 ごぼコーンソテー 茄子の揚げ煮 春雨の中華サラダ ピーマンのわさび和え 金時豆	熱量 388kcal 蛋白質 11g 脂質 16g 炭水化物 47g カルシウム 32mg 食塩相当量 2.4g	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)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、香辛料抽出物、pH調整剤(一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・豚肉を含む)
2月19日 (水)	塩だれかに玉風 ビーフンとしめじの中華ソテー こんにゃくの甘辛炒め キャベツと椎茸の煮物 ほうれん草のごま和え ブロッコリーのフレンチサラダ 野沢菜昆布	熱量 368kcal 蛋白質 6g 脂質 16g 炭水化物 48g カルシウム 67mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、紅麴、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、V. B1、グリシン、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸Na、水酸化Ca、炭酸Ca、pH調整剤(一部に卵・小麦・カニ・大豆・ごま・さば・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
2月20日 (木)	生姜焼き風チキンカツ じゃが芋と揚げのソテー 焼き餃子 ひじきのきんぴら カリフラワーのピリ辛マヨサラダ クリーミーエッグ 味付きめかぶ	熱量 412kcal 蛋白質 13g 脂質 20g 炭水化物 43g カルシウム 63mg 食塩相当量 1.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素)、甘味料(スクラロース・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、豆腐用凝固剤、グリシン、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・オレンジ・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
2月21日 (金)	赤魚の塩焼き きくらげチャプチェ マカロニのバジルソテー もやしの青じそ炒め 白菜のゆかり和え たたき胡瓜 つぼ漬け	熱量 360kcal 蛋白質 10g 脂質 15g 炭水化物 43g カルシウム 42mg 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)、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、豆腐用凝固剤、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・さばを含む)

【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。