

# 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
4月14日 (月)	さばの塩焼き 大根のそぼろ炒め 肉シューマイ キャベツと舞茸のソテー 春雨のしば和え しらたきのサウザンサラダ わさび菜お浸し	熱量 362kcal 蛋白質 11g 脂質 16g 炭水化物 42g カルシウム 40mg 食塩相当量 1.8g	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)、酸化防止剤(V.C.、V.E.)、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、加工澱粉、香辛料抽出物、次亜塩素酸Na、pH調整剤(一部に卵・小麦・大豆・ごま・さば・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
4月15日 (火)	鶏唐揚げの焼き鳥風 マカロニのチーズソテー さつま芋の煮物 きくらげの油炒め カリフラワーのマヨサラダ もやしのピーナッツ和え 野沢菜昆布	熱量 414kcal 蛋白質 12g 脂質 21g 炭水化物 43g カルシウム 31mg 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)、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.C.、V.E.)、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、グリシン、セルロース、加工澱粉、酒精、酢酸Na、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・ごま・りんご・鶏肉を含む)
4月16日 (水)	白身しんじょの甘酢あんかけ 牛蒡の炒め煮 バター焼きハム オクラと切干のナムル 小松菜のごま和え オニオンサラダ 黒豆	熱量 366kcal 蛋白質 9g 脂質 19g 炭水化物 41g カルシウム 103mg 食塩相当量 2.3g	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)、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、リン酸塩Na、V. B1、加工澱粉、貝Ca、酒精、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
4月17日 (木)	牛肉のしゃぶしゃぶ風 グリーンピースのスパゲティソテー 春巻き 蓮根とエリンギの炒め物 長芋のかつお風味和え ビーフンの梅マヨネーズサラダ しばなめこ	熱量 417kcal 蛋白質 13g 脂質 20g 炭水化物 45g カルシウム 33mg 食塩相当量 2.8g	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、ソルビット、甘草)、漂白剤(次亜硫酸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、乳化剤、リン酸塩Na、V. B1、ソルビット、ミウバン、加工澱粉、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・山芋・りんご・鶏肉・牛肉を含む)
4月18日 (金)	あじフライ コンニャクのチョレギ炒め がんもの含め煮 菜の花と昆布の炒め煮 茄子の生姜醤油和え かぼちゃのタルタルサラダ 福神漬け	熱量 396kcal 蛋白質 10g 脂質 19g 炭水化物 45g カルシウム 109mg 食塩相当量 3.4g	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)、酸化防止剤(V.C.)、酸味料、V. B1、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・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。