

# 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
6月2日 (月)	鶏のから揚げ しめじと大根の炒め物 かにシューマイ キャベツのコンソメ煮 しらたきと錦糸の和え物 根菜サラダ たくあん	熱量 403kcal 蛋白質 9g 脂質 22g 炭水化物 41g カルシウム 50mg 食塩相当量 3g	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、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、膨張剤、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B 1、水酸化Ca、ソルビット、加工澱粉、酢酸Na、乳酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・E・L・カニ・大豆・ごま・りんご・鶏肉・豚肉を含む)
6月3日 (火)	さばの塩焼き きんぴらごぼう うの花炒り煮 団子煮 菜の花のシーザーサラダ 春雨の酢の物 味付きめかぶ	熱量 374kcal 蛋白質 14g 脂質 16g 炭水化物 40g カルシウム 39mg 食塩相当量 2.2g	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、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、くん液、加工澱粉、香辛料抽出物、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉を含む)
6月4日 (水)	豆腐ハンバーグ ウインナーとマカロニのソテー じゃが芋のオリーブ炒め もやしのナムル 卵サラダ チンゲン菜の生姜醤油和え 黒豆	熱量 415kcal 蛋白質 13g 脂質 18g 炭水化物 49g カルシウム 201mg 食塩相当量 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)、発色剤(亜硝酸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、リン酸塩Na、V. B1、グリシン、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、酒精、酢酸Na、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
6月5日 (木)	イカと彩り野菜のフライ くずきりチャプチェ 生姜醤油厚揚げ焼き かぼちゃのごま炒め 小松菜のからし和え インゲンのしょうゆマヨサラダ きやらつく	熱量 383kcal 蛋白質 9g 脂質 19g 炭水化物 43g カルシウム 82mg 食塩相当量 2.1g	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、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、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に卵・小麦・大豆・カ・ごま・さばを含む)
6月6日 (金)	豚肉の南部焼 きくらげの油炒め 高野の煮物 ほうれん草のおかか炒め煮 三色こんにゃくのゆかり和え スパゲティサラダ 高菜漬け	熱量 388kcal 蛋白質 10g 脂質 21g 炭水化物 39g カルシウム 103mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素)、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)、酸味料、V. B1、グリセリン脂肪酸エステル、ソルビット、酵素、香辛料抽出物、酒精、重曹、炭酸Ca、硫酸Ca、加工澱粉、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・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。