

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9日 (月)	メバルの塩焼き スパゲティーのピースソテー がんもの含め煮 オクラと切干のナムル 長芋のかつお風味和え しらたきのサウザンサラダ 福神漬	熱量 376kcal 蛋白質 16g 脂質 14g 炭水化物 46g カルシウム 132mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、V. B1、水酸化Ca、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・山芋・鶏肉・豚肉を含む)
6月10日 (火)	生姜焼き風チキンカツ くずきりの油炒め シューマイ 菜の花と昆布の炒め煮 オニオンサラダ もやしのピーナッツ和え しばなめこ	熱量 403kcal 蛋白質 12g 脂質 20g 炭水化物 43g カルシウム 79mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、甘味料(スクラロース、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、グリシン、ソルビット、加工澱粉、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・オレンジ・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
6月11日 (水)	白身しんじょの甘酢あんかけ 牛蒡の炒め煮 じゃが芋の甘煮 きくらげとちくわのソテー カリフラワーのしょうゆマヨサラダ 小松菜のからし和え 昆布豆	熱量 359kcal 蛋白質 7g 脂質 13g 炭水化物 51g カルシウム 36mg 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)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、ソルビット、ソルビトール、V.C.、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・豚肉を含む)
6月12日 (木)	牛肉の冷しゃぶ風 つきこんのチョレギ炒め 春巻き キャベツと椎茸のソテー ほうれん草とわかめのサラダ 春雨のごま和え 生姜高菜	熱量 407kcal 蛋白質 10g 脂質 21g 炭水化物 42g カルシウム 89mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、甘味料(ステビア、ソルビット、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、V.C.、くん液、ソルビトール、加工澱粉、香辛料抽出物、次亜塩素酸Na、酒精、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・豚肉・牛肉を含む)
6月13日 (金)	あじフライ 大根のそぼろ炒め バター焼きハム 蓮根とエリンギのソテー 茄子の生姜醤油和え かぼちゃの青じそサラダ わさび菜お浸し	熱量 387kcal 蛋白質 10g 脂質 20g 炭水化物 40g カルシウム 40mg 食塩相当量 2g	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、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、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、ミョウバン、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・ごま・さば・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)

【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。