

おかやまコープ たべてん便 献立表【御弁当コース】 ※「岡山県産こしひかり」が使用されています。

日付	献立	食品成分	原材料アレルゲン表示
3月18日 (月)	肉団子のごまわさびかけ 春雨のラー油ソテー かぼちゃの甘辛炒め カリフラワーのオーロラサラダ ピリ辛こんにゃく 白飯	熱量 473kcal 蛋白質 15g 脂質 12g 炭水化物 74g カルシウム 71mg 食塩相当量 1.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル、紅麹、クチナシ)、甘味料(ソルビット、ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. E)、加工澱粉、グリシン、V. B1、貝Ca、ソルビット、香辛料抽出物、水酸化Ca、酸味料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・胡麻・鶏肉を含む)
3月19日 (火)	海老しんじょの天ぷら(つゆ別添) ブロッコリーのごま炒め 大根のそぼろ煮 じゃが芋のピーナッツ和え たくあん 白飯	熱量 480kcal 蛋白質 13g 脂質 11g 炭水化物 79g カルシウム 64mg 食塩相当量 2.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. C、V. E)、増粘多糖類、加工澱粉、グリシン、V. B1、酒精、酸味料、pH調整剤 (一部に乳成分・小麦・海老・落花生・大豆・胡麻・豚肉・牛肉を含む)
3月20日 (水)	豆腐ハンバーグ キャベツとちくわのソテー 蓮根フライ もやしのからし和え うずら豆 白飯	熱量 529kcal 蛋白質 13g 脂質 16g 炭水化物 83g カルシウム 211mg 食塩相当量 1.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、紅麹、カロチノイド)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. E、コーヒー豆抽出物)、増粘多糖類、加工澱粉、グリシン、V. B1、卵殻Ca、貝Ca、ピロリン酸Na、香辛料抽出物、塩化Mg、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・鯖・胡麻・鶏肉・豚肉を含む)
3月21日 (木)	春分の日 のため、 お届けはお休みに なります。	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	
3月22日 (金)	チキンカツ(タルタルソース別添) 白菜の信田煮 おはぎ(加熱しないでください) 切干のみそ和え ゆずもずく 焼き豚チャーハン	熱量 508kcal 蛋白質 11g 脂質 15g 炭水化物 78g カルシウム 93mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、紅麹)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. C、V. E)、増粘多糖類、加工澱粉、グリシン、V. B1、ソルビット、レシチン、酒精、重曹、塩化Mg、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・海老・カニ・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)

【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り出してください。

※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。

【ご利用者の皆様へ】たべてん便をご利用されていない方をご紹介ください！！
お電話をお待ちしております。