

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 |
|-------------|--|--|--|
| 3月4日 (月) | 肉団子の南部焼 たまごロール 湯豆腐 インゲンのインディアンソテー くずきりのしば和え 胡瓜のイタリアンサラダ 黒豆 | 熱量 401kcal 蛋白質 14g 脂質 17g 炭水化物 45g カルシウム 109mg 食塩相当量 2.8g | 調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル)、甘味料(ソルビット、ステビア、甘草)、増粘多糖類、加工澱粉、グリシン、V. B1、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・胡麻・鶏肉・豚肉・リンゴを含む) |
| 3月5日 (火) | タラフライ(タルタルソース別添) かぼちゃとわかめの煮物 蒸し餃子 こんにゃくの炒め物 カリフラワーの和風和え マカロニサラダ セリ煮 | 熱量 382kcal 蛋白質 12g 脂質 18g 炭水化物 40g カルシウム 79mg 食塩相当量 2.4g | 調味料(アミノ酸等)、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(加工澱粉、増粘多糖類)、グリシン、V. B1、酵素、酒精、ソルビット、香辛料抽出物、塩化Mg、水酸化Ca、酸味料、香料、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・胡麻・鯖・鶏肉・豚肉を含む) |
| 3月6日 (水) | 蒸し鶏のごまだれかけ じゃがピースソテー ごぼう田楽 しなちくときくらげの炒め物 キャロットサラダ 菜の花のわさび和え くらげ酢 | 熱量 364kcal 蛋白質 14g 脂質 13g 炭水化物 45g カルシウム 87mg 食塩相当量 3.2g | 調味料(アミノ酸等)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、酸化防止剤(V. E、ローズマリー抽出液)、増粘多糖類、グリシン、V. B1、ミョウバン、香辛料抽出物、酒精、酸味料、香料、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・胡麻・鶏肉を含む) |
| 3月7日 (木) | ぶり大根 蓮根のポン酢炒め 大葉つくね チンゲン菜の炒め煮 クリーミーエッグ しらたきの柚子みそ和え かっぱ漬 | 熱量 370kcal 蛋白質 16g 脂質 14g 炭水化物 42g カルシウム 64mg 食塩相当量 3.8g | 調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、酸化防止剤(V. C)、増粘多糖類、加工澱粉、グリシン、V. B1、ソルビット、ミョウバン、塩化Mg、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、酸味料、乳化剤、香料、リン酸塩(Na)、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・海老・大豆・胡麻・鶏肉を含む) |
| 3月8日 (金) | ピーマンの肉詰めフライ(ソース別添) 白菜の信田煮 おじゃがもち オクラとわかめの炒め物 しろ菜のごま和え カニかまスパゲティサラダ きやらつく | 熱量 383kcal 蛋白質 14g 脂質 19g 炭水化物 36g カルシウム 107mg 食塩相当量 2.7g | 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. C)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、加工澱粉、グリシン、V. B1、酵素、ソルビット、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・カニ・大豆・胡麻・鯖・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。

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。