

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11日 (月)	イカメンチカツ(タルタルソース別添) 大根の炒め煮 金平れんこん 春雨のフレンチソテー ポテトサラダ 小松菜ののり和え オクラの甘酢	熱量 360kcal 蛋白質 11g 脂質 16g 炭水化物 41g カルシウム 99mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(ウコン、紅麹)、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、酵素、ソルビット、ミョウバン、メタリン酸Na、香辛料抽出物、酢酸Na、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・イカ・鮭・リンゴを含む)
3月12日 (火)	肉じゃが くずきりの炒め煮 焼き餃子 ツナときくらげのソテー もやしのわさび和え ブロッコリーの辛子マヨネーズ コーンアスパラ	熱量 371kcal 蛋白質 10g 脂質 17g 炭水化物 42g カルシウム 41mg 食塩相当量 2.1g	調味料(アミノ酸等)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘多糖類、グリシン、V. B1、酒精、香辛料抽出物、香料、酸味料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・胡麻・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
3月13日 (水)	さばの山椒焼き 筍とこんにゃくの炒り煮 クリームコロッケ インゲンのオリーブソテー 長芋のごま醤油和え チンゲン菜の梅サラダ つぼ漬け	熱量 378kcal 蛋白質 13g 脂質 18g 炭水化物 39g カルシウム 91mg 食塩相当量 2.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(紅麹、野菜色素)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(キサンタン)、加工澱粉、グリシン、V. B1、香辛料抽出物、水酸化Ca、酸味料、乳化剤、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・海老・カニ・大豆・胡麻・イカ・鯖・山芋・ゼラチンを含む)
3月14日 (木)	ミンチカツ(ウスターソース別添) ミニオムレツ ウインナとマカロニのソテー カリフラワーのマリネ 白菜のごま和え マセドアンサラダ 味つきめかぶ	熱量 390kcal 蛋白質 14g 脂質 15g 炭水化物 47g カルシウム 97mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(スクラロース、ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. C)、増粘多糖類、加工澱粉、グリシン、酒精、香辛料抽出物、酸味料、乳化剤、リン酸塩(Na)、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・胡麻・鯖・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
3月15日 (金)	フヨーハイのたまねぎ酢かけ おでん キャベツのソース炒め 炒り豆腐 ほうれん草のピーナツ和え ビーフンとピーマンのサラダ 黒豆	熱量 364kcal 蛋白質 15g 脂質 13g 炭水化物 44g カルシウム 125mg 食塩相当量 3.2g	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. E)、増粘多糖類、加工澱粉、グリシン、V. B1、酒精、脂肪酸エステル、ソルビット、香辛料抽出物、炭酸Ca、乳酸Ca、豆腐用凝固剤、酸味料、香料、リン酸塩(Na)、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・海老・カニ・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・リンゴを含む)

【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。