

# 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 きくらげのおかか煮 菜の花の高菜和え カリフラワーのオーロラサラダ ピリ辛こんにゃく	熱量 362kcal 蛋白質 14g 脂質 15g 炭水化物 40g カルシウム 128mg 食塩相当量 2.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、ウコン)、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、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・豚肉を含む)
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 インゲンのバターソテー レタスとカニかまのサラダ じゃが芋のピーナッツ和え たくあん	熱量 387kcal 蛋白質 14g 脂質 20g 炭水化物 39g カルシウム 95mg 食塩相当量 2.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、紅麴、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、ソルビット、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・落花生・えび・カニ・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 がんもの含め煮 ビーフンの梅マヨサラダ もやしのからし和え うずら豆	熱量 425kcal 蛋白質 13g 脂質 21g 炭水化物 44g カルシウム 223mg 食塩相当量 2.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(果実色素、カロチノイド)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘多糖類、加工澱粉、グリシン、ピロリン酸Na、貝Ca、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)	<b>春分の日</b> 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) 小松菜とマッシュルームのコンソメ煮 ひじきサラダ 切干のみそ和え ゆずもずく	熱量 436kcal 蛋白質 15g 脂質 21g 炭水化物 46g カルシウム 270mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘多糖類、加工澱粉、グリシン、V. B1、ソルビット、トレハロース、香辛料抽出物、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・大豆・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。