

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1日 (月)	いかフライ(ウスターソース別添) マカロニとマッシュルームのソテー かぼちゃの煮物 卵サラダ オクラと湯葉のお浸し 白飯	熱量 489kcal 蛋白質 12g 脂質 13g 炭水化物 77g カルシウム 77mg 食塩相当量 2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、酒精、グリシン、加工澱粉、水酸化Ca、酸味料、乳化剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・いかを含む)
3月2日 (火)	牛肉の焼き肉風 ビーフンソテー 揚げしんじょのあんかけ 小松菜のごま和え うずら豆 白飯	熱量 541kcal 蛋白質 16g 脂質 18g 炭水化物 74g カルシウム 65mg 食塩相当量 1.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、コチニール)、発色剤(亜硝酸Na)、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)、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、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・えび・かに・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・牛肉・りんごを含む)
3月3日 (水)	ぶりの照焼き たまごロール れんこん天ぷら キャベツと舞茸の和え物 つぼ漬け ひなちらし	熱量 500kcal 蛋白質 20g 脂質 14g 炭水化物 69g カルシウム 33mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、コチニール)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、ソルビット、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、ソルビット、トレハロース、V. B1、ミョウバン、メタリン酸Na、香辛料抽出物、酸味料、膨張剤、乳化剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・えび・大豆を含む)
3月4日 (木)	出し醤油揚げシューマイ ブロッコリーの中華ソテー チンゲン菜のしその実炒め 春雨のシーザーサラダ 昆布佃煮 白飯	熱量 517kcal 蛋白質 13g 脂質 16g 炭水化物 76g カルシウム 95mg 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)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. E)、増粘多糖類、卵殻Ca、グリシン、くん液、V. B1、香辛料抽出物、酒精、酸味料、乳化剤、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)
3月5日 (金)	ホキの味噌煮 けんちん炒め 甘酢いんげん ひじきの和風サラダ 生姜高菜 白飯	熱量 468kcal 蛋白質 19g 脂質 11g 炭水化物 72g カルシウム 280mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(ウコン、カラメル、紅麹)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. C、V. E、生コーヒー豆抽出物)、増粘剤(加工澱粉、キサンタン)、卵殻Ca、グリシン、V. B1、香辛料抽出物、豆腐用凝固剤、酸味料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さばを含む)

【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します！！

お電話をお待ちしております。