

おかやまコープ たべてん便 献立表【おかず4品コース】

日付	献立	食品成分	原材料アレルギー表示
3月2日 (月)	クリームシチュー 干しエビと白菜の炒め物 キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め カルボナーラパスタサラダ	熱量 371 kcal 蛋白質 12 g 脂質 23 g 炭水化物 27 g カルシウム 104 mg 食塩相当量 3.0 g	／酢酸 (Na)、増粘剤 (加工でん粉、増粘多糖類)、グリシン、調味料 (アミノ酸等)、酒精、乳化剤、凝固剤、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤 (V, C)、pH調整剤、香辛料、香料、酸味料、着色料 (カロチノイド)、(一部にえび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)
3月3日 (火)	カレイの唐揚げ オムレツのミートソース もやしとツナの中華煮 黒豆	熱量 340 kcal 蛋白質 18 g 脂質 17 g 炭水化物 26 g カルシウム 53 mg 食塩相当量 1.1 g	糊料 (加工でん粉、増粘多糖類)、酢酸 (Na)、調味料 (アミノ酸等)、グリシン、重曹、pH調整剤、着色料 (カラメル、カロチン、V, B2)、塩化Ca、酸化防止剤 (V, C)、酵素、ショ糖エステル、酒精、酸味料、香料、(一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む)
3月4日 (水)	とんかつ ねぎ焼き れんこんとそばろのカレー炒め しそポテトサラダ	熱量 355 kcal 蛋白質 9 g 脂質 18 g 炭水化物 35 g カルシウム 48 mg 食塩相当量 2.0 g	加工でん粉、調味料 (アミノ酸等)、酢酸 (Na)、増粘剤 (増粘多糖類、加工でん粉)、リン酸塩 (Na)、着色料 (カラメル)、膨脹剤、グリシン、pH調整剤、酸味料、酸化防止剤 (V, C、亜硫酸塩)、乳化剤、酵素、ショ糖エステル、酒精、(一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご・ゼラチン・魚醤 (魚介類)を含む)
3月5日 (木)	豆腐のキムチ鍋風 鶏つくねのきのこソースがけ 大根のそばろあんかけ もやしとわかめの酢の物	熱量 328 kcal 蛋白質 14 g 脂質 23 g 炭水化物 18 g カルシウム 60 mg 食塩相当量 3.0 g	糊料 (加工でん粉、増粘多糖類)、酢酸 (Na)、グリシン、調味料 (アミノ酸等)、凝固剤、酸味料、酒精、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、着色料 (カラメル、パプリカ色素)、酸化防止剤 (V, C、エリソルビン酸Na)、環状オリゴ糖、(一部にえび・小麦・卵・乳成分・オレンジ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤 (魚介類)を含む)
3月6日 (金)	牛肉の柳川風 イトヨリ入り豆腐揚げのおろしポン酢がけ ませそば風 白菜の酢の物	熱量 419 kcal 蛋白質 11 g 脂質 31 g 炭水化物 24 g カルシウム 43 mg 食塩相当量 3.4 g	増粘剤 (加工澱粉、増粘多糖類)、酢酸 (Na)、調味料 (アミノ酸等)、グリシン、かんすい、凝固剤、加工澱粉、pH調整剤、酒精、酸味料、酵素、ショ糖エステル、香料、酸化防止剤 (V, C、エリソルビン酸Na)、着色料 (カロチノイド)、香辛料、環状オリゴ糖、乳化剤、(一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む)

【ご注意】別添付の調味料などの小袋がある場合、電子レンジにかける前に取出してください。

※原材料不足などにより、献立を変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。

※全てのコースの変更、取消がある場合はお届け前週 (水) の17時までにご連絡を下さい。