

# 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9日 (月)	メルルーサのみりん風味焼き 春巻き 厚揚げのチリソース ポテトサラダ	熱量 356 kcal 蛋白質 15 g 脂質 26 g 炭水化物 16 g カルシウム 40 mg 食塩相当量 1.7 g	糊料（加工でん粉、増粘多糖類、寒天）、加工でん粉、凝固剤、酢酸（Na）、pH調整剤、調味料（アミノ酸等）、グリシン、着色料（パプリカ色素）、レシチン、酵素、ショ糖エステル、酒精、香辛料、酸化防止剤（エリソルビン酸Na）、酸味料、香料、環状オリゴ糖、（一部に小麦・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10日 (火)	鶏肉のレモンソースがけ あさりのミネストローネ風 ごぼうとこんにゃくの甘辛煮 きゅうりとわかめの酢の物	熱量 457 kcal 蛋白質 21 g 脂質 27 g 炭水化物 28 g カルシウム 48 mg 食塩相当量 2.0 g	酢酸（Na）、糊料（加工でん粉、増粘多糖類）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、酸味料、酸化防止剤（V.C）、酒精、水酸化Ca、酵素、ショ糖エステル、着色料（カラメル）、pH調整剤、塩化Ca、香料、（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む）
3月11日 (水)	天ぷら（エビ・かき揚げ・かぼちゃ） 蒸し鶏の油淋鶏風 チャプチェ キャベツの甘酢漬け	熱量 359 kcal 蛋白質 10 g 脂質 24 g 炭水化物 25 g カルシウム 41 mg 食塩相当量 2.3 g	酢酸（Na）、糊料（加工でん粉、CMC、増粘多糖類）、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、膨脹剤、グリシン、リン酸塩（Na）、酒精、着色料（カロチン、ウコン、カラメル、V.B2）、ミョウバン、乳化剤、酵素、ショ糖エステル、酸味料、酸化防止剤（V.C、エリソルビン酸Na）、香料、環状オリゴ糖、（一部にえび・小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉）
3月12日 (木)	豚肉の豆乳仕立て エビのニラ玉炒め ピーマンのおかか浸し なます	熱量 393 kcal 蛋白質 12 g 脂質 34 g 炭水化物 13 g カルシウム 51 mg 食塩相当量 2.9 g	増粘剤（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、酸味料、乳化剤、pH調整剤、酒精、酵素、ショ糖エステル、着色料（カラメル）、香料、香辛料、酸化防止剤（エリソルビン酸Na、V.C）、環状オリゴ糖、（一部にえび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む）
3月13日 (金)	アジの塩麹焼き お芋のカレーそばろ 炊き合わせ（こんにゃく・高野豆腐・椎茸） マカロニサラダ	熱量 347 kcal 蛋白質 15 g 脂質 21 g 炭水化物 23 g カルシウム 71 mg 食塩相当量 0.7 g	増粘剤（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、水酸化Ca、着色料（カラメル）、酒精、pH調整剤、凝固剤、重曹、酵素、ショ糖エステル、酸味料、乳化剤、香辛料、（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・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。