

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16日 (月) | ハンバーグデミソース 野菜しんじょう 焼きそば カニカマポテトサラダ | 熱量 353 kcal 蛋白質 11 g 脂質 22 g 炭水化物 27 g カルシウム 81 mg 食塩相当量 3.5 g | 加工澱粉、増粘剤（加工澱粉、増粘多糖類）、酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、着色料（カラメル、ココア、紅麹、クチナシ、銅葉緑素）、グリシン、かんすい、乳化剤、リン酸塩（Na）、ソルビット、酒精、酵素、シヨ糖エステル、甘味料（ステビア）、香料、塩化Ca、酸化防止剤（V、C）、（一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・大豆・鶏肉・りん |
| 3月17日 (火) | イワシつみれの塩ちゃんこ風 かぼちゃとナスの肉そぼろ 玉子と野菜の炒め物 ピーマンと玉ねぎの酢の物 | 熱量 347 kcal 蛋白質 11 g 脂質 21 g 炭水化物 24 g カルシウム 55 mg 食塩相当量 2.5 g | 酢酸（Na）、グリシン、加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、着色料（カラメル）、凝固剤、酒精、エノキタケエキス、pH調整剤、ミョウバン、酸化防止剤（V、E、V、C）、酵素、シヨ糖エステル、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18日 (水) | 豚肉の生姜焼き 鮭フレークと野菜のみそ炒め きんぴられんこん 春雨の梅和え | 熱量 328 kcal 蛋白質 9 g 脂質 21 g 炭水化物 22 g カルシウム 31 mg 食塩相当量 3.5 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）、リン酸塩（Na）、グリシン、酒精、着色料（カラメル、野菜色素、クチナシ）、ミョウバン、pH調整剤、酸化防止剤（V、C、亜硫酸塩）、酵素、シヨ糖エステル、酸味料、V、B1、甘味料（スクラロース）、香料、乳化剤、（一部に小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・さば・大豆・豚肉を含む） |
| 3月19日 (木) | エビのマヨネーズソース添え 照り焼き鶏つくね もやしとあげのオイスターソース炒め さつまいもと枝豆のサラダ | 熱量 396 kcal 蛋白質 14 g 脂質 21 g 炭水化物 35 g カルシウム 71 mg 食塩相当量 2.6 g | 酢酸（Na）、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、グリシン、凝固剤、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、膨脹剤、着色料（カラメル、クチナシ、V、B2）、酵素、シヨ糖エステル、酒精、乳化剤、酸化防止剤（V、C、エリソルビン酸Na）、香辛料、香料、酸味料、環状オリゴ糖、ミョウバン、（一部にえび・小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉を含む） |
| 3月20日 (金) | お届けはお休みになります | 熱量 kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g カルシウム mg 食塩相当量 g | |

【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。