

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23日 (月)	鯖の塩焼き 野菜コロッケ 炊き合わせ(人参、かぼちゃ、椎茸) 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	熱量 407 kcal 蛋白質 14 g 脂質 30 g 炭水化物 20 g カルシウム 31 mg 食塩相当量 2.0 g	酢酸(Na)、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(増粘多糖類、加工でん粉)、乳化剤、グリシン、酵素、ショ糖エステル、着色料(パプリカ色素)、酒精、香辛料、酸化防止剤(エリソルビン酸Na)、環状オリゴ糖、(一部に小麦・卵・乳成分・さば・大豆・ゼラチンを含む)
3月24日 (火)	牛肉とさつまいもあげ もやしと玉子のカニカマあんかけ こんにゃくのどて煮風 カリフラワーの柚子胡椒マリネ	熱量 356 kcal 蛋白質 8 g 脂質 21 g 炭水化物 31 g カルシウム 40 mg 食塩相当量 2.1 g	増粘剤(加工でん粉、キサンタン)、酢酸(Na)、加工でん粉、トレハロース、グリシン、調味料(アミノ酸等)、水酸化Ca、酸味料、pH調整剤、酒精、着色料(カロチノイド、紅麹、クチナシ)、ソルビット、酵素、ショ糖エステル、ポリリン酸Na、乳化剤、香料、酸化防止剤(V.C、エリソルビン酸Na)、環状オリゴ糖、(一部にかに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏
3月25日 (水)	鯖の南部焼き 煮野菜のそぼろあんかけ 和風スパゲティ 白菜ときくらげのさっぱり和え	熱量 384 kcal 蛋白質 16 g 脂質 24 g 炭水化物 25 g カルシウム 48 mg 食塩相当量 1.9 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、着色料(カラメル)、酒精、pH調整剤、酸化防止剤(V.C、亜硫酸塩)、酵素、ショ糖エステル、凝固剤、重曹、(一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんごを含む)
3月26日 (木)	鶏肉の照り焼き 干しエビピーマン炒め 鮭とほうれん草のバター風味炒め キャベツとカニカマの豆乳サラダ	熱量 361 kcal 蛋白質 22 g 脂質 24 g 炭水化物 16 g カルシウム 51 mg 食塩相当量 2.0 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)、加工でん粉、pH調整剤、着色料(カラメル、紅麹、クチナシ)、酒精、ソルビット、酵素、ショ糖エステル、酸味料、乳化剤、香料、酸化防止剤(V.C)、香辛料、(一部にえび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)
3月27日 (金)	ミックスフライ(エビフライ、アジフライ) 玉子と野菜の炒め物 ひじき煮 パンプキンサラダ	熱量 409 kcal 蛋白質 12 g 脂質 31 g 炭水化物 22 g カルシウム 47 mg 食塩相当量 2.3 g	増粘剤(加工でん粉、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、酢酸(Na)、加工でん粉、グリシン、水酸化Ca、pH調整剤、酸味料、酵素、ショ糖エステル、香辛料、香料、トレハロース、着色料(パプリカ色素)、酒精、(一部にえび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・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。