

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30日 (月)	ちゃんぽん風炒め (アサリ) チーズ鶏つくね たらこスパゲティ きゅうりとカニカマの酢の物	熱量 425 kcal 蛋白質 21 g 脂質 32 g 炭水化物 21 g カルシウム 47 mg 食塩相当量 3.2 g	糊料 (加工澱粉、増粘多糖類)、酢酸 (Na)、加工澱粉、グリシン、調味料 (アミノ酸等)、乳化剤、凝固剤、pH調整剤、酒精、ソルビット、着色料 (カラメル、紅麹、カロチノイド)、酵素、ショ糖エステル、香料、酸味料、酸化防止剤 (V, C)、(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31日 (火)	豚皿風 ホタテ風味フライ きんぴらごぼう もずくの酢の物	熱量 332 kcal 蛋白質 8 g 脂質 23 g 炭水化物 22 g カルシウム 38 mg 食塩相当量 1.8 g	増粘剤 (加工でん粉)、酢酸 (Na)、グリシン、加工でん粉、調味料 (アミノ酸等)、酸味料、着色料 (カラメル、カロチノイド)、酵素、ショ糖エステル、pH調整剤、香料、酸化防止剤 (エリソルビン酸Na、V, C)、環状オリゴ糖、酒精、(一部に小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・魚介エキス (魚介類)・魚醤 (魚介類)を含む)
4月1日 (水)	カレイの甘酢あんかけ 切干大根のそぼろ炒め 卵の花とひじきの和え物 枝豆ポテトサラダ	熱量 368 kcal 蛋白質 16 g 脂質 20 g 炭水化物 30 g カルシウム 59 mg 食塩相当量 2.2 g	増粘剤 (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)、酸味料、pH調整剤、酒精、水酸化Ca、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤 (エリソルビン酸Na、V, C)、香辛料、環状オリゴ糖、香料、(一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む)
4月2日 (木)	牛肉とコーンの醤油だれがけ ニラ玉炒め 小松菜とあげの煮浸し バジル風味カルボナーラサラダ	熱量 366 kcal 蛋白質 11 g 脂質 30 g 炭水化物 15 g カルシウム 69 mg 食塩相当量 1.9 g	酢酸 (Na)、増粘剤 (加工でん粉、キサンタン)、グリシン、調味料 (アミノ酸等)、凝固剤、酵素、ショ糖エステル、pH調整剤、加工でん粉、酸味料、着色料 (クチナシ、紅花黄、カロチノイド)、酸化防止剤 (エリソルビン酸Na)、乳化剤、香料、環状オリゴ糖、香辛料、酒精、(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)
4月3日 (金)	八宝菜(エビ) メンチカツ エリンギともやしのバター醤油風味炒め うぐいす豆	熱量 389 kcal 蛋白質 12 g 脂質 28 g 炭水化物 24 g カルシウム 37 mg 食塩相当量 3.2 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)、加工でん粉、pH調整剤、グリシン、リン酸塩 (Na)、酒精、乳化剤、膨脹剤、乳酸Ca、酵素、ショ糖エステル、アルギニン、香料、着色料 (カラメル、クチナシ)、塩化Ca、酸味料、(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。