

おかやまコープ たべてん便 献立表【おかず7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)	さわらの塩焼き 春雨のシャンタンソテー 野菜角煮の煮物 切干の鶏がら炒め ペンのマヨ醤油サラダ ピーマンのピーナッツ和え 昆布佃煮	熱量 383kcal 蛋白質 18g 脂質 13g 炭水化物 47g カルシウム 97mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素、カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、ソルビット、加工澱粉、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
3月3日 (火)	茄子の肉はさみ天 チンゲン菜ときのこのソテー 麩の青じそ炒め カリフラワーのコンソメ煮 しらたきのごま和え くずきりのフレンチサラダ 桜漬け	熱量 390kcal 蛋白質 10g 脂質 18g 炭水化物 46g カルシウム 32mg 食塩相当量 2.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素)、甘味料(スクラロース、ステビア)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、水酸化Ca、塩化Mg、次亜塩素酸Na、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
3月4日 (水)	海老シューマイ きくらげのラー油炒め 揚げ餃子 大根と椎茸の炒め煮 小松菜のからし和え かぼちゃの中華サラダ オクラと湯葉のお浸し	熱量 374kcal 蛋白質 10g 脂質 16g 炭水化物 48g カルシウム 46mg 食塩相当量 2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、紅麴)、甘味料(スクラロース、ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸Na)、酸化防止剤(V. E.、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、グリシン、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・エビ・カニ・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
3月5日 (木)	団子の甘辛煮 野菜のかき揚げ 茶碗蒸し風 じゃが芋のバターソテー 菜の花のしば和え スパゲティサラダ もずく酢	熱量 367kcal 蛋白質 11g 脂質 17g 炭水化物 41g カルシウム 21mg 食塩相当量 3.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉を含む)
3月6日 (金)	あじフライ キャベツの信田炒め煮 がんも煮 マカロニのインディアンソテー パプリカのナムル 白菜のみそ和え 福神なめこ	熱量 389kcal 蛋白質 13g 脂質 16g 炭水化物 47g カルシウム 49mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、V. B1、塩化Mg、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)

【ご注意ください】 別添付の調味料の小袋が有る場合、電子レンジにかける前に取出し、端材・キャップにご注意ください。

※原材料不足の為、献立を変更させていただく場合がありますので、ご了承ください。

たべてん便のお問い合わせは、たべてん便受注センター 0120-014-899

月～金 受付時間9:00～17:00まで お気軽にお問合せください。