

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9日 (月)	ミンチカツ マカロニのウインナーソテー 甘酢かにシューマイ ほうれん草とわかめの煮物 しらたきのピーナッツ和え 根菜サラダ たくあん	熱量 421kcal 蛋白質 13g 脂質 19g 炭水化物 49g カルシウム 79mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(V. B2、カロチノイド、カラメル色素、紅麴)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.E.、V.C.)、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、リン酸塩Na、V. B1、水酸化Ca、塩化Ca、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・落花生・カニ・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
3月10日 (火)	たらの塩焼き きんぴらごぼう 高野の煮物 肉団子のケチャップ煮 インゲンのサウザンサラダ 菜の花の酢みそ和え 昆布豆	熱量 364kcal 蛋白質 15g 脂質 13g 炭水化物 46g カルシウム 58mg 食塩相当量 2g	調味料(アミノ酸等)、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、V. B1、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、重曹、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む)
3月11日 (水)	オーロソースハンバーグ オムレツ うの花炒り煮 かぼちゃのしその実炒め 小松菜のからし和え スパゲティサラダ わさび菜お浸し	熱量 380kcal 蛋白質 12g 脂質 16g 炭水化物 45g カルシウム 82mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(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、香料、リン酸塩Na、V. B1、安定剤、ソルビット、トハラロース、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・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
3月12日 (木)	いかミンチフライ キャベツと椎茸の煮物 じゃが芋のごま炒め ピーマンのナムル 三色こんにゃくのゆかり和え 卵サラダ 水菜ザーサイ	熱量 389kcal 蛋白質 8g 脂質 18g 炭水化物 47g カルシウム 52mg 食塩相当量 2.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、カラメル色素)、甘味料(スクロース、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、グリシン、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸Na、水酸化Ca、乳酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・イカ・ごま・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
3月13日 (金)	鶏肉の南部焼 切干の油炒め だし醤油厚揚げ焼き きくらげのコンソメ炒め煮 チンゲン菜のわさび和え 大根サラダ しば漬け	熱量 381kcal 蛋白質 17g 脂質 16g 炭水化物 41g カルシウム 172mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素)、甘味料(ステビア、甘草)、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、塩化Mg、ソルビット、加工澱粉、酵素、酢酸、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・さば・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。