

# 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16日 (月)	海老しんじょの天ぷら くずきりのバター炒め がんもの煮物 カリフラワーの青じそソテー マカロニサラダ 小松菜のからし和え 味つきめかぶ	熱量 403kcal 蛋白質 8g 脂質 19g 炭水化物 49g カルシウム 60mg 食塩相当量 2.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド、紅麹)、甘味料(スクラロース、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、乳化剤、V. B1、グリシン、トレハロース、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、酢酸Na、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・エビ・大豆・ごま・さば・セラチン・豚肉を含む)
3月17日 (火)	豚肉の焼き肉風 大根のそぼろ炒め 湯豆腐田楽 椎茸の春雨ソテー 牛蒡のわさび和え ピーマンとカニかまのサラダ うずら豆	熱量 390kcal 蛋白質 12g 脂質 18g 炭水化物 42g カルシウム 65mg 食塩相当量 1.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド、紅麹)、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、豆腐用凝固剤、水酸化Ca、加工澱粉、酒精、酢酸、炭酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・もも・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
3月18日 (水)	かに玉きのこ甘酢あんかけ こんにやくチャプチェ 春巻き インゲンのポン酢炒め チンゲン菜と舞茸の和え物 ブロッコリーのフレンチサラダ 福神オクラ	熱量 372kcal 蛋白質 7g 脂質 18g 炭水化物 48g カルシウム 56mg 食塩相当量 2.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド、紅麹)、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、乳化剤、V. B1、ソルビット、加工澱粉、次亜塩素酸Na、水酸化Ca、炭酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・セラチン・鶏肉を含む)
3月19日 (木)	牛肉コロッケ スパゲティのツナソテー じゃが芋と昆布の煮物 しらたきの酢の物 もやしと人参のごま和え かぼちゃのタルタルサラダ つぼ漬け	熱量 433kcal 蛋白質 10g 脂質 20g 炭水化物 52g カルシウム 47mg 食塩相当量 2.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド)、甘味料(スクラロース、ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、リン酸塩Na、V. B1、水酸化Ca、香辛料抽出物、加工澱粉、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・魚醤(魚介類)・牛肉を含む)
3月20日 (金)	お届けはお休みに なります。	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	

【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。