

# 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	原材料アレルゲン表示
3月23日 (月)	肉団子の南部焼 大根とエリンギのごま炒め 焼き豆腐の煮物 しらたきのナムル 小松菜のからし和え 菜の花のしょうゆマヨサラダ らっきょう漬け	熱量 376kcal 蛋白質 10g 脂質 17g 炭水化物 44g カルシウム 88mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト)、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、豆腐用凝固剤、水酸化Ca、加工澱粉、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
3月24日 (火)	いわしの磯辺フライ けんちん煮 麩としめじの炒め煮 かぼちゃのバターソテー にゅう麺の錦糸和え 牛蒡のシーザーサラダ 昆布豆	熱量 433kcal 蛋白質 15g 脂質 18g 炭水化物 54g カルシウム 42mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト)、保存料(ホリジン)、甘味料(アセルフアムK、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、リン酸塩Na、V.B1、豆腐用凝固剤、ソルビット、香辛料抽出物、酢酸、加工澱粉、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む)
3月25日 (水)	鶏肉のタルタルソテー 切干大根の炒め煮 揚げかにシューマイ ひじきの炒め煮 ピーマンのごま和え ビーフンのなめこサラダ たくあん	熱量 423kcal 蛋白質 12g 脂質 18g 炭水化物 53g カルシウム 181mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(V. B2、カチノイト、紅麹)、甘味料(スクラロース、ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.、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、乳化剤、香料、V. B1、塩化Mg、香辛料抽出物、酢酸、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・か・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
3月26日 (木)	メバルの塩焼き 麻婆春雨 いんげんの味噌煮 きくらげの白湯ソテー 根菜サラダ こんにゃくのポン酢和え のり佃煮	熱量 363kcal 蛋白質 10g 脂質 16g 炭水化物 43g カルシウム 14mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト)、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、香料、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸Na、水酸化Ca、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・牛肉を含む)
3月27日 (金)	デミグラスミンチカツ くずきりのきんぴら 蓮根と人参の煮物 ほうれん草と揚げの炒め煮 カリフラワーのマリネ あおさまカロニサラダ 水菜ザーサイ	熱量 418kcal 蛋白質 9g 脂質 20g 炭水化物 52g カルシウム 76mg 食塩相当量 2.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、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、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、塩化Mg、アルギニン、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、乳酸Ca、塩化Ca、香辛料抽出物、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)

【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。