

おかやまコープ たべてん便 献立表【おかずコース】

日付	献立	食品成分	原材料アレルギー表示
3月1日 (月)	いかフライ(ウスターソース別添) マカロニとマッシュルームのソテー かぼちゃの煮物 ピーマンのソース炒め もやしのからし和え 卵サラダ オクラと湯葉のお浸し	熱量 409kcal 蛋白質 12g 脂質 18g 炭水化物 46g カルシウム 87mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、酒精、グリシン、香辛料抽出物、加工澱粉、水酸化Ca、酸味料、乳化剤、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・いか・ごま・さば・鶏肉・豚肉・りんごを含む)
3月2日 (火)	牛肉の焼き肉風 ビーフンソテー 揚げしんじょのあんかけ 粉ふき芋 小松菜のごま和え くずきりのフレンチサラダ うずら豆	熱量 444kcal 蛋白質 12g 脂質 21g 炭水化物 47g 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、カロチノイド、コチニール)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. C)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、凝固剤、香料、リン酸塩(Na)、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・えび・かに・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・牛肉・りんごを含む)
3月3日 (水)	ぶりの照焼き たまごロール れんこん天ぷら ひよこ豆とわかめの煮物 カリフラワーの梅マヨネーズ キャベツと舞茸の和え物 つぼ漬け	熱量 370kcal 蛋白質 14g 脂質 16g 炭水化物 39g カルシウム 45mg 食塩相当量 2.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、果実色素)、甘味料(ステビア、ソルビット、甘草)、酸化防止剤(V. C)、増粘多糖類、加工澱粉、グリシン、トレハロース、V. B1、ミョウバン、メタリン酸Na、香辛料抽出物、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆を含む)
3月4日 (木)	出し醤油揚げシューマイ ブロッコリーの中華ソテー 茶碗蒸し風 チンゲン菜のしその実炒め 角こんにゃくのしば和え 春雨のシーザーサラダ 昆布佃煮	熱量 397kcal 蛋白質 12g 脂質 19g 炭水化物 41g カルシウム 112mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘多糖類、酒精、グリシン、くん液、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、水酸化Ca、酸味料、乳化剤、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)
3月5日 (金)	ホキの味噌煮 けんちん炒め 巾着の含め煮 甘酢いんげん ひじきの和風サラダ 菜の花のわさび醤油 生姜高菜	熱量 386kcal 蛋白質 20g 脂質 15g 炭水化物 41g カルシウム 333mg 食塩相当量 3.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(ウコン、カラメル)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. C)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、グリシン、グリセリン脂肪酸エステル、V. B1、香辛料抽出物、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・小麦・大豆・ごまを含む)

【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り出してください。

※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。