

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	原材料アレルゲン表示
3月8日 (月)	<p>ハムカツ 麻婆大根 わかめうの花 ペンネのオリーブソテー 根菜サラダ もやしのナムル くらげ酢</p>	<p>熱量 428kcal 蛋白質 14g 脂質 19g 炭水化物 47g カルシウム 75mg 食塩相当量 3.6g</p>	<p>調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、コチニール)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、酸化防止剤(V. C)、増粘多糖類、カゼインNa、グリシン、くん液、トレハロース、V. B1、ミョウバン、加工澱粉、香辛料抽出物、酢酸Na、水酸化Ca、酸味料、乳化剤、香料、リン酸塩(Na)、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)</p>
3月9日 (火)	<p>かに玉ツナあんかけ ごぼうコーンソテー 厚揚げ焼き 里芋の煮物 ブロッコリーのごま和え きくらげの辛子マヨネーズサラダ きやらつく</p>	<p>熱量 363kcal 蛋白質 13g 脂質 14g 炭水化物 43g カルシウム 150mg 食塩相当量 2.5g</p>	<p>調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘多糖類、酒精、グリシン、ソルビット、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、豆腐用凝固剤、酸味料、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・鶏肉を含む)</p>
3月10日 (水)	<p>黒ごまチキンステーキ じゃが芋のラー油炒め 一口いかフライ 椎茸とほうれん草のソテー クリーミーエッグ 菜の花のわさび和え かつば漬け</p>	<p>熱量 361kcal 蛋白質 11g 脂質 16g 炭水化物 40g カルシウム 55mg 食塩相当量 2.1g</p>	<p>調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、クチナシ、野菜色素)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、グリシン、V. B1、ピロリン酸Na、加工澱粉、香辛料抽出物、炭酸Na、炭酸水素Na、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・鶏肉・牛肉・りんごを含む)</p>
3月11日 (木)	<p>かき&あじフライ チャプチェ 焼き餃子 かぼちゃとふきの煮物 水菜のサラダ 長芋のおろし醤油和え 黒豆</p>	<p>熱量 432kcal 蛋白質 10g 脂質 20g 炭水化物 50g カルシウム 95mg 食塩相当量 2.5g</p>	<p>調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. C、V. E)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、酒精、グリシン、V. B1、リン酸塩(Na)、加工澱粉、香辛料抽出物、乳酸Ca、酸味料、膨張剤、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・やまいもを含む)</p>
3月12日 (金)	<p>ミートソースハンバーグ 焼き豆腐の煮物 チンゲン菜とエリンギの炒め物 パプリカのマリネ カリフラワーのしば和え スパゲティ中華サラダ 甘辛こんにやく</p>	<p>熱量 370kcal 蛋白質 12g 脂質 16g 炭水化物 42g カルシウム 127mg 食塩相当量 2.6g</p>	<p>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)、酸化防止剤(V. C)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、酵素、グリシン、ソルビット、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、水酸化Ca、豆腐用凝固剤、酸味料、香料、リン酸塩(Na)、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉・りんごを含む)</p>

【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。