

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3日 (月)	白身梅しそフライ 白菜と高野の煮物 ペンのウインナーソテー ふかし芋 なます インゲンのイタリアンサラダ 黒豆	熱量 381kcal 蛋白質 11g 脂質 16g 炭水化物 46g カルシウム 46mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(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、リン酸塩Na、V. B1、加工澱粉、酒精、炭酸K、塩化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・小麦・大豆・豚肉・牛肉を含む)
3月4日 (火)	肉じゃが 切干チャプチェ 蒸餃子 かぼちゃとメンマの炒め物 カリフラワーのシーザーサラダ わかめと胡瓜の酢の物 昆布佃煮	熱量 419kcal 蛋白質 10g 脂質 19g 炭水化物 50g カルシウム 124mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、保存料(ポリリン)、甘味料(ステビア、甘草、アセスルファムK)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、ソルビット、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・牛肉を含む)
3月5日 (水)	鱒の塩焼き 春雨のごま醤油炒め 揚げシューマイ 茄子の炒め煮 オクラときくらげのフレンチサラダ しらたきの錦糸和え つぼ漬け	熱量 365kcal 蛋白質 12g 脂質 16g 炭水化物 41g カルシウム 33mg 食塩相当量 2.3g	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、リン酸塩Na、水酸化Ca、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さけ・さば・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
3月6日 (木)	野菜コロッケ きんぴらごぼう 湯豆腐 大根と舞茸の煮物 ほうれん草とカニかまの酢の物 ブロッコリーのサラダ きやらつく	熱量 372kcal 蛋白質 8g 脂質 18g 炭水化物 45g カルシウム 95mg 食塩相当量 2.3g	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、紅麴)、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、乳化剤、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、加工澱粉、香辛料抽出物、次亜塩素酸Na、酒精、炭酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごまを含む)
3月7日 (金)	かに玉風 麻婆大根 野菜角煮の煮物 じゃが芋のバターソテー 根菜サラダ 大豆の中華和え 福神なめこ	熱量 369kcal 蛋白質 8g 脂質 18g 炭水化物 43g カルシウム 26mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素、紅麴)、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、酒精、酢酸Na、炭酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・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。