

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10日 (月)	みそミンチカツ 玉子ロール 椎茸と高野の煮物 パプリカとひじきの中華炒め ほうれん草のおかか和え 切干のシーザーサラダ ピリ辛こんにゃく	熱量 419kcal 蛋白質 13g 脂質 19g 炭水化物 46g カルシウム 132mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素)、甘味料(ステビア、ソルビット、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、苦味料、V. B1、L-アルギニン、ゲリリン脂肪酸エステル、くん液、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、重曹、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・セラチン・鶏肉・豚肉)
3月11日 (火)	さばの塩焼き 蓮根と菜の花の油炒め 焼き豆腐の煮物 もやしのナムル きくらげのドレッシングサラダ ピーマンのわさび和え 昆布豆	熱量 366kcal 蛋白質 13g 脂質 16g 炭水化物 40g カルシウム 54mg 食塩相当量 1.8g	調味料(アミノ酸等)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(次亜硫酸Na)、酸化防止剤(V.C.)、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、ミョウバン、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉を含む)
3月12日 (水)	煮込みハンバーグ インゲンのインディアンソテー がんもの煮物 ブロッコリーのソース炒め 二色キャベツのフレンチサラダ 牛蒡のごま和え わさび菜のお浸し	熱量 378kcal 蛋白質 11g 脂質 17g 炭水化物 44g カルシウム 44mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、保存料(ソルビン酸K)、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)、酸味料、香料、リン酸塩Na、V. B1、加工澱粉、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
3月13日 (木)	あじフライ チンゲン菜の信田煮 じゃがバター 大根のそぼろ炒め 胡瓜と長芋の酢の物 三色こんにゃくの和風和え 甘酢らっきょう	熱量 393kcal 蛋白質 9g 脂質 18g 炭水化物 46g カルシウム 40mg 食塩相当量 2.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、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、香辛料抽出物、加工澱粉、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・山芋・豚肉・牛肉を含む)
3月14日 (金)	照焼チキンステーキ ツイストマカロニの白湯炒め 椎茸と春雨のソテー かぼちゃのポン酢炒め 白菜のゆかり和え ポテトサラダ 桜漬け	熱量 396kcal 蛋白質 15g 脂質 15g 炭水化物 50g カルシウム 19mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素)、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、香料、V. B1、香辛料抽出物、酒精、炭酸Na、炭酸水素Na、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)

【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。