

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24日 (月)	味噌ソースチキンカツ チンゲン菜とさつま揚げの煮物 揚げと昆布の炒め物 菜の花のバターソテー インゲンのからし和え 玉ねぎのサラダ のり佃煮	熱量 399kcal 蛋白質 14g 脂質 20g 炭水化物 38g カルシウム 143mg 食塩相当量 3.6g	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)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、グリシン、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉を含む)
3月25日 (火)	メバルの塩焼き ビーフンチャプチェ 木綿田楽 ほうれん草のおかか煮 黒ごまスパゲティサラダ ピーマンの中華和え 昆布豆	熱量 372kcal 蛋白質 14g 脂質 16g 炭水化物 41g カルシウム 129mg 食塩相当量 2.3g	調味料(アミノ酸等)、甘味料(ステビア、甘草)、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、ソルビット、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごまを含む)
3月26日 (水)	豚しゃぶ風 角こんにゃくの甘辛炒め 揚げかにシューマイ しらたきのナムル マカロニサラダ カリフラワーのしば和え 桜漬け	熱量 386kcal 蛋白質 11g 脂質 21g 炭水化物 38g カルシウム 59mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、紅麴、カロチノイド色素)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、水酸化Ca、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・エヒ・カニ・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
3月27日 (木)	白身フライ くずきりとコーンのソテー わかめと高野の煮物 大根と椎茸の炒め物 小松菜のとろろ和え クリーミーエッグ しその実めかぶ	熱量 384kcal 蛋白質 10g 脂質 20g 炭水化物 40g カルシウム 63mg 食塩相当量 2.4g	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、スクラロース)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、グリセリン脂肪酸エステル、ソルビット、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・大豆を含む)
3月28日 (金)	煮込みハンバーグ ミニオムレツ かぼちゃのひき肉ソテー 白菜のけんちん煮 素麺の錦糸和え あおさポテトサラダ ゆば風こんにゃく酢味噌和え	熱量 371kcal 蛋白質 11g 脂質 15g 炭水化物 47g カルシウム 74mg 食塩相当量 3.5g	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)、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、リン酸塩Na、V. B1、豆腐用凝固剤、酢酸Na、トハラコース、ピロリン酸第二鉄、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・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・キャップにご確認ください。

※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。