

# 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31日 (月)	海鮮シューマイ スパゲティの中華ソテー 野菜角煮のソース煮 大根と椎茸の炒め物 ひじきサラダ 高野となめこのわさび和え ずいき	熱量 382kcal 蛋白質 11g 脂質 16g 炭水化物 46g カルシウム 50mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、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、香料、V. B1、グリシン、加工澱粉、酒精、水酸化Ca、炭酸K、塩化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・E6・カニ・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
4月1日 (火)	牛肉コロッケ チンゲン菜とマッシュルームのソテー 茶碗蒸し風 くず切りの青じそ炒め煮 白菜の生姜和え ツイストマカロニのシーザーサラダ ゆずもずく	熱量 412kcal 蛋白質 9g 脂質 20g 炭水化物 47g カルシウム 24mg 食塩相当量 2.6g	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、くん液、ソルビット、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・さば・鶏肉・豚肉・牛肉・魚醬(魚介類)、を含む)
4月2日 (水)	さばの塩焼き キャベツの信田炒め煮 がんもの煮物 カリフラワーのバターソテー オニオンサラダ こんにゃくの梅肉和え つぼ漬け	熱量 376kcal 蛋白質 13g 脂質 17g 炭水化物 41g カルシウム 23mg 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、V. B1、豆腐用凝固剤、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉を含む)
4月3日 (木)	肉団子のすき焼き風煮 野菜天ぷら 切干の鶏がら炒め ちくわとしらたきのきんぴら 菜の花のごま和え ペンのナムルサラダ オクラと湯葉のお浸し	熱量 421kcal 蛋白質 15g 脂質 18g 炭水化物 50g カルシウム 191mg 食塩相当量 3.4g	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)、漂白剤(亜硫酸Na)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、V. B1、豆腐用凝固剤、水酸化Na、グリシン、トハラース、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・鶏肉・豚肉を含む)
4月4日 (金)	かに玉天ぷら きくらげの油炒め 蒸餃子 インゲンのケチャップソテー 春雨の酢の物 小松菜のサウザンサラダ うぐいす豆	熱量 376kcal 蛋白質 6g 脂質 17g 炭水化物 48g カルシウム 34mg 食塩相当量 1.8g	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)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、トハラース、加工澱粉、香辛料抽出物、炭酸Ca、乳酸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。