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18日 （月）	サイコロハムのバーベキュー焼き じゃが芋のバターソテー ひじきのおかか煮 ピーマンのポン酢炒め きくらげの錦糸和え こんにゃくのカニ風味サラダ らっきょう	熱量 413kcal 蛋白質 8g 脂質 24g 炭水化物 38g カルシウム 39mg 食塩相当量 3.2g	調味料（ｱﾐﾉ酸等）、着色料（ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ色素、ｶﾗﾒﾙ色素、紅麹）、甘味料（ｽﾃﾋﾞｱ、甘草）、酸化防止剤（V.C.）、増粘剤（加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類）、V. B1、結着補強剤、加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、香辛料抽出物、炭酸Ca、酸味料、香料、凝固剤、pH調整剤 （一部に乳成分・卵・小麦・ｶﾆ・大豆・鶏肉・牛肉・りんごを含む）
3月19日 （火）	あじフライ ミニオムレツ ぼたもち（加熱しないで下さい） ヤングコーンのマリネ 小松菜のからし和え アスパラ入り角切りサラダ 野沢菜雌株	熱量 347kcal 蛋白質 10g 脂質 18g 炭水化物 34g カルシウム 75mg 食塩相当量 2.2g	調味料（ｱﾐﾉ酸等）、着色料（ｶﾗﾒﾙ色素、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ色素）、甘味料（ｽﾃﾋﾞｱ、甘草、ｽｸﾗﾛｰｽ）、増粘剤（加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類）、V. B1、酒精、酸味料、乳化剤、香料、香辛料抽出物、pH調整剤 （一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・豚肉・牛肉を含む）
3月20日 （水）	お届けはお休みになります。	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	
3月21日 （木）	赤魚の塩焼き 春雨のガーリックソテー 茶碗蒸し風 大豆のしその実炒め 玉葱のおろし醤油和え ポテトサラダ 桜漬け	熱量 385kcal 蛋白質 13g 脂質 14g 炭水化物 49g カルシウム 11mg 食塩相当量 3.2g	調味料（ｱﾐﾉ酸等）、着色料（ｶﾗﾒﾙ色素、ﾄｳｶﾞﾗｼ色素）、甘味料（ｽﾃﾋﾞｱ、甘草）、酸化防止剤（V.C.）、増粘剤（加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類）、V. B1、くん液、香辛料抽出物、酒精、酸味料、乳化剤、香料、pH調整剤 （一部に乳成分・卵・小麦・大豆を含む）
3月22日 （金）	ピーマンの肉詰めフライ ほうれん草とさつま揚げの煮物 牛蒡のソテー カリフラワーとわかめの酢の物 キャベツのもろみ和え 卵サラダ 昆布豆	熱量 367kcal 蛋白質 8g 脂質 17g 炭水化物 43g カルシウム 70mg 食塩相当量 2.3g	調味料（ｱﾐﾉ酸等）、着色料（ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ色素、ｶﾗﾒﾙ色素）、保存料（ｿﾙﾋﾞﾝ酸K）、甘味料（ｽﾃﾋﾞｱ、甘草）、増粘剤（加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類）、V. B1、ｿﾙﾋﾞｯﾄ、ﾋﾟﾛﾘﾝ酸Na、加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、香辛料抽出物、炭酸Ca、pH調整剤 （一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・りんご・ｾﾞﾗﾁﾝを含む）

【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。