

おかやまコープ たべてん便 献立表【なごみおかず】

日付	献立	食品成分	原材料アレルギー表示
3月4日 (月)	カレイの味噌煮 かぼちゃ挽肉フライ ミネストローネ風 じゃが芋とツナのガーリックソテー 高野豆腐とコーンの炒め物 海藻サラダ チンゲン菜のわさび和え うずら豆	熱量 548kcal 蛋白質 32g 脂質 23g 炭水化物 48g カルシウム 276mg 食塩相当量 3.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. C)、増粘多糖類、加工澱粉、グリシン、V. B1、酒精、香辛料抽出物、塩化Mg、炭酸Ca、酸味料、香料、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
3月5日 (火)	とんかつ(ケチャップソース別添) きのこ卵焼き かぼちゃのおかか煮 カリフラワーのじゃこ炒め 小松菜と玉葱のソテー 大豆サラダ しろ菜の香り酢和え 桜漬け	熱量 472kcal 蛋白質 16g 脂質 25g 炭水化物 42g カルシウム 125mg 食塩相当量 3.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、V. B2、カラメル、野菜色素)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、グリシン、V. B1、ソルビット、酵素、香辛料抽出物、微粒酸化ケイ素、酸味料、乳化剤、香料、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・鯖・豚肉・リンゴを含む)
3月6日 (水)	さばの梅焼き 肉団子の枝豆生姜あん 白菜とウインナーのコンソメ煮 レンコンときくらげのバターソテー 茄子のしその実炒め 長芋と胡瓜の青じそサラダ 大学芋 もろみオクラ	熱量 468kcal 蛋白質 18g 脂質 26g 炭水化物 36g カルシウム 96mg 食塩相当量 3.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、果実色素)、発色剤(亜硝酸Na)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、酸化防止剤(V. C)、増粘剤(タマリンド)、加工澱粉、グリシン、V. B1、トレハロース、ミョウバン、酒精、酸味料、乳化剤、香料、リン酸塩(Na)、pH調整剤(一部に乳成分・小麦・大豆・胡麻・鯖・鶏肉・豚肉・牛肉・山芋を
3月7日 (木)	鶏肉の薬味焼き かにシューマイ くずきりの高菜炒め もやしのフレンチソテー ブロッコリーのクリーム煮 抹茶マカロニサラダ インゲンの辛子醤油和え うまい菜の酢の物	熱量 452kcal 蛋白質 22g 脂質 18g 炭水化物 46g カルシウム 103mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(ウコン、紅麹)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、グリシン、V. B1、酵素、ソルビット、香辛料抽出物、酸味料、乳化剤、香料、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・海老・カニ・大豆・胡麻・鶏肉・豚肉を
3月8日 (金)	ホキのケチャップマヨネーズかけ 牛肉コロッケ ほうれん草の信田煮 筍と菜の花の炒め物 ベーコンとこんにゃくのソテー ごぼうのバジルサラダ 切干大根のピーナッツ和え きのこきんぴら	熱量 488kcal 蛋白質 18g 脂質 19g 炭水化物 57g カルシウム 220mg 食塩相当量 3.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、クチナシ、ココア、カロチノイド、紅花色素)、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)、増粘多糖類、加工澱粉、グリシン、V. B1、酒精、香辛料抽出物、乳酸Ca、塩化Mg、水酸化Ca、酸味料、膨張剤、乳化剤、リン酸塩(Na)、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・胡麻・鶏肉・豚肉・牛

【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り出してください。

※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。