

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11日 (月)	豚肉の焼肉炒め 揚げだし豆腐 野菜の五目煮 じゃことひじきの炒め物 スパゲティのオリーブソテー ブロッコリーのピーナッツ和え 干海老の佃煮風 二色漬け	熱量 539kcal 蛋白質 19g 脂質 27g 炭水化物 51g カルシウム 477mg 食塩相当量 3.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、野菜色素)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. C、V. E)、増粘剤(加工澱粉、キサンタン)、加工澱粉、グリシン、V. B1、酒精、ソルビット、香辛料抽出物、水酸化Ca、豆腐用凝固剤、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・落花生・海老・大豆・胡麻・鶏肉・豚肉・リンゴ・ゼラチンを含む)
3月12日 (火)	あじの生姜煮 はんぺんの卵とじ 白菜とピーマンのチーズソテー 里芋の生姜あんかけ 切り干大根の高菜炒め 春雨とモロヘイヤの和え物 もやしとワカメのサラダ もろきゅう	熱量 470kcal 蛋白質 23g 脂質 18g 炭水化物 52g カルシウム 114mg 食塩相当量 3.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(ウコン、カラメル)、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、V. E、ローズマリー抽出液)、増粘剤(加工澱粉、キサンタン)、加工澱粉、グリシン、V. B1、酒精、セルロース、香辛料抽出物、乳酸Ca、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・胡麻・鶏肉・豚肉・山芋・リンゴ・ゼラチンを含む)
3月13日 (水)	チキンカツ(ウスターソース別添) がんも含め煮 厚揚げオイスターソース炒め 小松菜のとろみ煮 かぼちゃとソーセージのソテー ごぼうのごま和え 玉葱と大豆のハーブサラダ 野沢菜昆布	熱量 520kcal 蛋白質 24g 脂質 24g 炭水化物 49g カルシウム 163mg 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、クチナシ、コチニール、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、ローズマリー抽出液)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、加工澱粉、グリシン、V. B1、酒精、ソルビット、香辛料抽出物、酢酸Na、重曹、にがり、酸味料、リン酸塩(Na)、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・
3月14日 (木)	ホキのクリームソースかけ ささみとじゃが芋の甘辛炒め 麻婆春雨 なすと椎茸の煮物 カリフラワーのマスタードソテー ほうれん草のフレンチサラダ 長芋のしその実和え うぐいす豆	熱量 461kcal 蛋白質 22g 脂質 17g 炭水化物 50g カルシウム 74mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(ウコン、カラメル)、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、香辛料抽出物、酒精、乳酸Ca、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・胡麻・鶏肉・豚肉・牛肉・山芋を含む)
3月15日 (金)	豆腐ハンバーグ かぼちゃといかつみれの煮物 マカロニのポン酢炒め キャベツときくらげの中華ソテー れんこんの土佐煮 筍のイタリアンサラダ チンゲン菜の錦糸和え 菜の花のわさびマヨネーズ	熱量 485kcal 蛋白質 20g 脂質 21g 炭水化物 53g カルシウム 139mg 食塩相当量 3.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、紅麴、カロチノイド、紅花色素、クチナシ)、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(加工澱粉、増粘多糖類)、加工澱粉、グリシン、V. B1、ソルビット、トレハロース、ミョウバン、香辛料抽出物、酸味料、香料、リン酸塩(Na)、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・イカ・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。