

# 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	原材料アレルゲン表示
3月18日 (月)	さわらの梅焼き ミニオムレツのミートソースかけ マカロニとカリフラワーのケチャップ煮 打ち豆ときくらげの炒め物 きんぴられんこん レタスと菜の花のイタリアンサラダ もやしの野沢菜和え 芋きんとん	熱量 501kcal 蛋白質 23g 脂質 22g 炭水化物 48g カルシウム 103mg 食塩相当量 2.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、果実色素)、甘味料(ソルビット、ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、酸化防止剤(V. C)、増粘多糖類、グリシン、V. B1、ミョウバン、メタリン酸Na、香辛料抽出物、酢酸Na、酸味料、乳化剤、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・リンゴ・ゼラチンを含む)
3月19日 (火)	チキンチャップ 野菜シューマイ ブロッコリーのマヨ炒め 湯豆腐 ちくわとじゃが芋のソテー チンゲン菜の生姜醤油和え ヤングコーンサラダ おかかオクラ	熱量 464kcal 蛋白質 25g 脂質 20g 炭水化物 42g カルシウム 162mg 食塩相当量 3.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、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、香辛料抽出物、豆腐用凝固剤、酸味料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・胡麻・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)
3月20日 (水)	白身魚の南蛮漬け風 肉団子のケチャップ煮 冬瓜の肉みそかけ あさりと牛蒡のにんにく炒め マッシュかぼちゃ しろ菜ときくらげのピーナッツサラダ 大学芋 二色漬け	熱量 510kcal 蛋白質 23g 脂質 20g 炭水化物 55g カルシウム 110mg 食塩相当量 3.4g	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)、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、香辛料抽出物、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・落花生・大豆・胡麻・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)
3月21日 (木)	<b>春分の日</b> のため、 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22日 (金)	あじの味噌焼き なすのはさみ揚げ 春雨の中華炒め そら豆の甘辛煮 モロヘイヤとごぼうのソテー 胡瓜と長芋のマヨサラダ 小松菜の二色和え パプリカのマリネ	熱量 521kcal 蛋白質 22g 脂質 23g 炭水化物 53g カルシウム 84mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、ウコン、カラメル)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. C)、増粘剤(加工澱粉、キサンタン)、加工澱粉、グリシン、V. B1、香辛料抽出物、酒精、乳酸Ca、酸味料、膨張剤、乳化剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・胡麻・鶏肉・豚肉・山芋・ゼラチンを含む)

【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。