

# 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1日 (月)	おろしハンバーグ はんぺんの卵とじ 切干のラー油炒め 小松菜とくずきりの味噌炒め ハムともやしのソテー レタスのイタリアンサラダ チンゲン菜のポン酢和え せり煮	熱量 468kcal 蛋白質 17g 脂質 21g 炭水化物 49g カルシウム 211mg 食塩相当量 3.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、コチニール)、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)、酸化防止剤(V. C)、増粘多糖類、酒精、グリシン、ソルビット、V. B1、加工澱粉、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・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・やまいも・りんごを含む)
3月2日 (火)	海老フライ&いわしフライ(タルタルソース別添) 肉団子の五目煮 うの花炒り煮 マカロニとオクラのおかか炒め ごぼうのマヨソテー ブロッコリーの中華サラダ 白菜のゆかり和え 油揚げと胡瓜の酢の物	熱量 537kcal 蛋白質 19g 脂質 25g 炭水化物 54g カルシウム 148mg 食塩相当量 3.9g	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)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、酒精、グリシン、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、焼成Ca、豆腐用凝固剤、水酸化Ca、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・えび・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
3月3日 (水)	牛肉のオリエンタルソテー かにシューマイ 里芋とこんにゃくの煮物 筍ときくらげのオリーブソテー カリフラワーの甘酢炒め 春雨の明太子サラダ 菜の花の青じそ和え しば漬け	熱量 516kcal 蛋白質 10g 脂質 25g 炭水化物 59g カルシウム 103mg 食塩相当量 3.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、コチニール、カロチノイド、紅麴、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)、酒精、グリシン、ソルビット、V. B1、香辛料抽出物、水酸化Ca、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・えび・かに・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・牛肉・りんごを含む)
3月4日 (木)	たらの薬味焼き ひじきと野菜の豆腐揚げ かぼちゃとふきの煮物 きんぴられんこん そら豆のガーリックソテー 長芋のサウザンサラダ ピーマンのごま和え オクラと湯葉のおひたし	熱量 480kcal 蛋白質 17g 脂質 19g 炭水化物 56g カルシウム 55mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、酸化防止剤(V. C)、増粘多糖類、加工澱粉、酒精、グリシン、ソルビット、トレハロース、V. B1、ミョウバン、香辛料抽出物、乳酸Ca、豆腐用凝固剤、酸味料、リン酸塩(Na)、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・やまいもを含む)
3月5日 (金)	鶏肉の山椒焼き ワカサギと野菜の天ぷら(つゆ別添) ビーフンのオイスター炒め インゲンの煮物 ほうれん草のツナソテー 大根の和風ドレッシングサラダ しろ菜の高菜和え 小女子	熱量 465kcal 蛋白質 18g 脂質 20g 炭水化物 49g カルシウム 130mg 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、カロチノイド)、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)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、加工澱粉、グリシン、グルコン酸鉄、くん液、ソルビット、トレハロース、V. B1、香辛料抽出物、酒精、豆腐用凝固剤、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・)

【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。