

# 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8日<br>(月)  | メルルーサの梅焼き<br>春巻き<br>スパゲティとツナのガーリックソテー<br>じゃが芋のおかか炒め<br>菜の花の信田煮<br>ブロッコリーのサラダ<br>筍のもろみ和え<br>ヤングコーンのポン酢和え               | 熱量 513kcal<br>蛋白質 24g<br>脂質 18g<br>炭水化物 59g<br>カルシウム 78mg<br>食塩相当量 3.2g  | 調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、果実色素)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草、ソルビット)、酸化防止剤(V. B1、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、V. B1、グリシン、香辛料抽出物、酒精、豆腐用凝固剤、酸味料、乳化剤、香料、pH調整剤<br>(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む)  |
| 3月9日<br>(火)  | 八宝菜<br>枝豆がんとかぼちゃの煮物<br>カリフラワーとぜんまいの炒め煮<br>きくらげともやしの味噌炒め<br>長芋とコーンのソテー<br>インゲンの明太子サラダ<br>こんにやくのごま醤油和え<br>ちりめんとうれん草の酢の物 | 熱量 461kcal<br>蛋白質 13g<br>脂質 21g<br>炭水化物 51g<br>カルシウム 102mg<br>食塩相当量 3.7g | 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)、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、キサンタン)、グリシン、V. B1、香辛料抽出物、乳酸Ca、水酸化Ca、豆腐用凝固剤、酸味料、pH調整剤<br>(一部に卵・小麦・えび・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・やまいも・ゼラチンを含む)  |
| 3月10日<br>(水) | カキ&タラフライ(タルタルソース別添)<br>肉団子の南部焼き<br>チャプチェ<br>切干とメンマの炒め物<br>ピーマンのオリーブソテー<br>大豆サラダ<br>小松菜の二色和え<br>野沢菜昆布                  | 熱量 546kcal<br>蛋白質 17g<br>脂質 26g<br>炭水化物 56g<br>カルシウム 226mg<br>食塩相当量 3.1g | 調味料(アミノ酸等)、着色料(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)、グリシン、V. B1、リン酸塩(Na)、加工澱粉、香辛料抽出物、酢酸Na、酸味料、香料、pH調整剤<br>(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む)   |
| 3月11日<br>(木) | 鶏肉の竜田揚げ<br>花五目卵巻<br>マカロニのイタリアンソテー<br>れんこんの生姜炒め<br>チンゲン菜の中華煮<br>キャロットサラダ<br>こんさい菜のからし和え<br>高菜漬                         | 熱量 483kcal<br>蛋白質 15g<br>脂質 22g<br>炭水化物 52g<br>カルシウム 140mg<br>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、コチニール、カロチノイド、ラック、紅麴)、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(加工澱粉、増粘多糖類)、グリシン、ソルビット、V. B1、ミョウバン、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酸味料、膨張剤、香料、リン酸塩(Na)、pH調整剤<br>(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・くるみ・りんご・ゼラチンを含む) |
| 3月12日<br>(金) | ホキの香味焼き<br>焼き餃子<br>けんちん煮<br>カリフラワーとカニカマのソテー<br>ごぼうとウインナーの甘辛炒め<br>ビーフンとアスパラの和え物<br>さつま芋サラダ<br>うぐいす豆                    | 熱量 485kcal<br>蛋白質 19g<br>脂質 19g<br>炭水化物 55g<br>カルシウム 110mg<br>食塩相当量 2.9g | 調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、紅麴)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. C)、増粘剤(キサンタン)、グリシン、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、炭酸Ca、乳酸Ca、豆腐用凝固剤、酸味料、香料、リン酸塩(Na)、pH調整剤<br>(一部に乳成分・卵・小麦・かに・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)   |

【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。