

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3日 (月)	<p>ハムカツ 麻婆なす ごぼうの塩だれ炒め さつま芋の甘煮 チンゲン菜のガーリックソテー 大豆サラダ こんにゃくのポン酢和え かっぱ漬</p>	<p>熱量 503kcal 蛋白質 11g 脂質 23g 炭水化物 60g カルシウム 26mg 食塩相当量 3.6g</p>	<p>調味料(アミノ酸等)、着色料(カラチノイド色素、カラメル色素)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、くん液、トハラース、リン酸塩Na、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)</p>
3月4日 (火)	<p>あじの照焼き 蒸し餃子 かぼちゃとふきの煮物 マカロニのおかか炒め じゃが芋のオリーブソテー ほうれん草のごまサラダ ピーマンのナムル きやらつく</p>	<p>熱量 471kcal 蛋白質 16g 脂質 18g 炭水化物 58g カルシウム 70mg 食塩相当量 3.1g</p>	<p>調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.、V.E.、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、乳酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)</p>
3月5日 (水)	<p>鶏肉のバジル風味炒め 春巻き くずきりの中華ソテー ひじきの生姜炒め ブロッコリーとカニカマの煮物 菜の花のフレンチサラダ キャベツのザーサイ和え オクラと湯葉のお浸し</p>	<p>熱量 463kcal 蛋白質 14g 脂質 19g 炭水化物 56g カルシウム 54mg 食塩相当量 2.9g</p>	<p>調味料(アミノ酸等)、着色料(カラチノイド色素、カラメル色素、紅麴)、甘味料(ステビア、ソルビット、甘草)、漂白剤(ピロ硫酸Na)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、グリン、加工澱粉、香辛料抽出物、炭酸Ca、乳酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)</p>
3月6日 (木)	<p>白身魚の天ぷら 肉団子と椎茸の枝豆あんかけ 蓮根と人参の煮物 カリフラワーの味噌炒め 春雨とツナのソテー 長芋の韓国風サラダ 白菜のしば和え 金時豆</p>	<p>熱量 486kcal 蛋白質 15g 脂質 22g 炭水化物 54g カルシウム 45mg 食塩相当量 3.2g</p>	<p>調味料(アミノ酸等)、着色料(カラチノイド色素、カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、V. B1、加工澱粉、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・山芋・鶏肉を含む)</p>
3月7日 (金)	<p>豚肉の七味焼き 揚げだし豆腐 切干大根ときくらげの煮物 小松菜のバター醤油炒め インゲンのケチャップソテー もやしのタルタルサラダ ビーフンとハムの和え物 油揚げと胡瓜の酢の物</p>	<p>熱量 508kcal 蛋白質 15g 脂質 24g 炭水化物 55g カルシウム 118mg 食塩相当量 3.2g</p>	<p>調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カラチノイド色素、コチニール)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、リン酸塩Na、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)</p>

【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出し、端材・キャップにご注意ください。
※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。