

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31日 (月)	チキンカツ 白身しんじょの甘酢あんかけ 椎茸と高野豆腐の煮物 春雨とピーマンの韓国風炒め ふかし芋 白菜の中華サラダ インゲンの酢みそ和え 味付めかぶ	熱量 503kcal 蛋白質 14g 脂質 23g 炭水化物 56g カルシウム 59mg 食塩相当量 2.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素)、甘味料(スクラロース)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、グリシン、グリセリン脂肪酸エステル、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、酒精、重曹、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む)
4月1日 (火)	さばの照焼き ささみフライ ペンネとウインナーのソテー チンゲン菜の甘辛炒め ごぼうの土佐煮 もやしとわかめのサラダ ブロッコリーの和風ドレッシング和え 福神漬	熱量 462kcal 蛋白質 15g 脂質 20g 炭水化物 53g カルシウム 43mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(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.、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、リン酸塩Na、V. B1、グルコン酸鉄、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・さば・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
4月2日 (水)	豚肉のごまわさびかけ ミニオムレツ 切干大根とちくわの炒め煮 ツナとひじきの炒め物 茄子のオリーブソテー こんにゃくのフレンチサラダ 小松菜の白和え 白花豆の甘煮	熱量 473kcal 蛋白質 15g 脂質 21g 炭水化物 54g カルシウム 132mg 食塩相当量 2.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素)、甘味料(ステビア、甘草、D-ソルビトール)、漂白剤(亜硫酸Na)、酸化防止剤(V.C.、V.E.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、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・りんご・セラチン・豚肉・牛肉を含む)
4月3日 (木)	メバルの味噌焼き 野菜角煮の炊き合わせ ビーフンのケチャップ炒め 長芋のバターソテー カリフラワーの中華煮 大豆のゆずマヨサラダ 菜の花のゆかり和え なます	熱量 470kcal 蛋白質 18g 脂質 17g 炭水化物 59g カルシウム 62mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、カラメル色素)、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、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・山芋・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
4月4日 (金)	鶏肉と玉葱の黒ごま炒め えびカツ きんぴられんこん かぼちゃとカニカマのソテー ほうれん草と揚げの煮物 明太子スパゲティサラダ きくらげの錦糸和え わさび菜のお浸し	熱量 471kcal 蛋白質 20g 脂質 17g 炭水化物 56g カルシウム 79mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素、コチニール、紅麴)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸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、リン酸塩Na、V. B1、豆腐用凝固剤、ミョウバン、加工澱粉、香辛料抽出物、炭酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・か・大豆・ごま・イカ・エビ・鶏肉を含む)

【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。