

# 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2日 (月)	とんかつ 出し巻き玉子 うの花炒り煮 ひじきのポン酢炒め 大根とさつま揚げのソテー 菜の花のサウザンサラダ ピーマンのナムル 黒豆	熱量 499kcal 蛋白質 15g 脂質 22g 炭水化物 57g カルシウム 58mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(紅麴、ラック色素)、甘味料(ステビア、ソルビット、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、乳化剤、リン酸塩Na、V. B1、キノコス、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、炭酸Ca、乳酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・りんご・鶏肉・豚肉を含む)
3月3日 (火)	メバルの味噌焼き 野菜角煮の炊き合わせ 茄子の炒め煮 小松菜のツナ炒め インゲンのバターソテー マカロニサラダ しらたきと揚げのごま和え 桜漬け	熱量 467kcal 蛋白質 15g 脂質 20g 炭水化物 54g カルシウム 54mg 食塩相当量 3.9g	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)、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、水酸化Ca、塩化Mg、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・セラチンを含む)
3月4日 (水)	鶏肉の韓国風味炒め えびカツ 牛蒡の煮物 くずきりの生姜炒め 長芋のマヨソテー チンゲン菜のフレンチサラダ ブロッコリーの和風和え しめじと胡瓜の酢の物	熱量 468kcal 蛋白質 14g 脂質 21g 炭水化物 53g カルシウム 66mg 食塩相当量 2.8g	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、紅麴)、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、V. B1、塩化Mg、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・りんご・セラチン・イヒビ・鶏肉・豚肉を含む)
3月5日 (木)	たらの塩焼き 春巻き じゃが芋の塩だれ炒め 湯豆腐 切干とオクラのガーリックソテー カリフラワーのオーロラサラダ 白菜の酢みそ和え わさび菜お浸し	熱量 490kcal 蛋白質 17g 脂質 20g 炭水化物 57g カルシウム 130mg 食塩相当量 2.9g	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)、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(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、ソルビット、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・鶏肉・豚肉を含む)
3月6日 (金)	豚肉の甘辛炒め 海老シューマイ ビーフンのコンソメ煮 かぼちゃとわかめの煮物 大豆のケチャップソテー 玉葱ときくらげのシーザーサラダ もやしのピーナッツ和え 野沢菜漬	熱量 479kcal 蛋白質 14g 脂質 23g 炭水化物 52g カルシウム 71mg 食塩相当量 3.2g	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、紅麴)、甘味料(スクラロース、ステビア、甘草)、酸化防止剤(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、くん液、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・落花生・イヒビ・カニ・大豆・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)

【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。