

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9日 (月)	赤魚の葉味焼き 麻婆なす ペンのイタリアンソテー 里芋煮 インゲンの和風おろし炒め 角切りサラダ もやしのしば和え 昆布佃煮	熱量 451kcal 蛋白質 14g 脂質 18g 炭水化物 56g カルシウム 24mg 食塩相当量 3.8g	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、香料、V. B1、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
3月10日 (火)	肉団子の酢豚風 豆腐揚げしんじょ 春雨の白湯炒め カリフラワーのタルタルソテー ほうれん草の信田煮 マカロニのしょうがクリーミーサラダ ひじきとツナのポン酢和え 高菜漬	熱量 513kcal 蛋白質 13g 脂質 25g 炭水化物 58g カルシウム 113mg 食塩相当量 3.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル色素、紅麴)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(スクラロース、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、ソルビット、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、酒精、豆腐用凝固剤、塩化Mg、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
3月11日 (水)	さわらの塩焼き がんもの枝豆あんかけ 白菜のけんちん煮 インゲンのソース炒め 牛蒡の中華煮 ビーフンの錦糸サラダ 菜の花の甘酢和え 味付めかぶ	熱量 461kcal 蛋白質 16g 脂質 20g 炭水化物 51g カルシウム 47mg 食塩相当量 3.2g	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(ステビア、甘草、スクラロース)、酸化防止剤(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、豆腐用凝固剤、香辛料抽出物、次亜塩素酸Na、酒精、加工澱粉、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・鶏肉・豚肉を含む)
3月12日 (木)	鶏肉と玉葱の黒ごま炒め かにクリームコロッケ 切干大根煮 小松菜のしば炒め じゃが芋とマッシュルームのソテー 海藻サラダ くずきりのわさび和え きやらつく	熱量 507kcal 蛋白質 17g 脂質 21g 炭水化物 60g カルシウム 206mg 食塩相当量 3.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、アナー色素、カラメル色素、紅麴)、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、乳化剤、香料、V. B1、ソルビット、加工澱粉、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・エビ・カニ・大豆・ごま・りんご・鶏肉を含む)
3月13日 (金)	豆腐ハンバーグ ささみフライ かぼちゃのガーリックソテー 刻み昆布とチンゲン菜の煮物 ほうれん草の炒め物 長芋のフレンチサラダ 酢れんこん しその実ずいき	熱量 452kcal 蛋白質 13g 脂質 19g 炭水化物 55g カルシウム 60mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(次亜硫酸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、香料、リン酸塩Na、V. B1、グリシン、ソルビット、ヨウ化Ca、加工澱粉、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・山芋・りんご・セラチン・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。