

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16日 (月)	チキステーキ 野菜天ぷら 長芋とわかめの煮物 ひじきと挽肉のソテー 小松菜のマヨポン酢炒め ごぼうのシーザーサラダ インゲンのからし和え たくあん	熱量 473kcal 蛋白質 16g 脂質 19g 炭水化物 56g カルシウム 52mg 食塩相当量 3.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、V.B2、カラメル色素)、漂白剤(次亜硫酸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、膨張剤、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、クエン酸Na、くん液、トハラース、ミョウバン、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸Na、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・山芋・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
3月17日 (火)	タラフライ たまごロール ビーンのみそ炒め ブロッコリーの中華ソテー 菜の花の炒り煮 大豆とオクラの和風サラダ チンゲン菜とハムの和え物 金時豆	熱量 465kcal 蛋白質 15g 脂質 20g 炭水化物 53g カルシウム 28mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、コチニール)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(スクロース、ステビア、ソルビット、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、リン酸塩Na、V. B1、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・豚肉を含む)
3月18日 (水)	豚肉の焼肉炒め 野菜かき揚げ チンゲン菜と高野の煮物 じゃが芋のソース炒め ちくわと春雨のきんぴら もやしのフレンチサラダ かぼちゃのごま和え のり佃煮	熱量 469kcal 蛋白質 15g 脂質 21g 炭水化物 51g カルシウム 71mg 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)、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、V. B1、加工澱粉、酒精、重曹、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・もも・りんご・ゼラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
3月19日 (木)	あじの照焼き 揚げシューマイ チャプチェ 豆腐のかに風味あんかけ 切干とコーンのソテー スパゲティサラダ カリフラワーの梅肉和え ピリ辛こんにやく	熱量 461kcal 蛋白質 18g 脂質 17g 炭水化物 55g カルシウム 152mg 食塩相当量 3.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル色素、紅麹、ラック色素)、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、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、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・さば・りんご・鶏肉を含む)
3月20日 (金)	お届けはお休みになります。	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	

【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。