

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23日 (月)	たらのごま風味焼き 牛肉コロッケ かぼちゃのそぼろ煮 くずきりの白湯炒め カリフラワーのインディアンソテー 卵サラダ 蓮根のゆかり和え 胡瓜とカニカマの酢の物	熱量 461kcal 蛋白質 13g 脂質 18g 炭水化物 59g カルシウム 43mg 食塩相当量 3.2g	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)、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、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、グリシン、シロウバン、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸Na、炭酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・ゼラチン・鶏肉・豚肉)
3月24日 (火)	チキンチャップ 高野豆腐の炊き合わせ ウィナーとスパゲティのソテー ごぼうの甘酢炒め 白菜の中華煮 大豆サラダ ブロッコリーの生姜醤油和え もろみオクラ	熱量 479kcal 蛋白質 23g 脂質 16g 炭水化物 58g カルシウム 76mg 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)、発色剤(亜硝酸Na)、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、リン酸塩Na、V. B1、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、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・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
3月25日 (水)	いわし磯辺フライ 肉団子の南部焼き 切干の炒め煮 小松菜のガーリックソテー 長芋と揚げの甘辛炒め もやしの青じそサラダ 春雨のナムル かつぱ漬	熱量 486kcal 蛋白質 17g 脂質 20g 炭水化物 56g カルシウム 158mg 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(スクロース、ステビア、甘草)、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、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・山芋・鶏肉・豚肉を含む)
3月26日 (木)	バーベキューハンバーグ あじ大葉フライ さつま揚げときくらげの煮物 ピーマンのケチャップソテー こんにやくとエリンギの炒め物 ペンネのポン酢マヨサラダ チンゲン菜の韓国風味和え きのこと煮	熱量 462kcal 蛋白質 15g 脂質 21g 炭水化物 51g カルシウム 108mg 食塩相当量 3.2g	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)、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、安定剤、キシロース、くん液、トレハロース、加工澱粉、水酸化Ca、炭酸Ca、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27日 (金)	赤魚の塩焼き ひれかつ ビーフンのオイスター炒め インゲンのおかか煮 じゃが芋のバターソテー ひじきのフレンチサラダ ほうれん草の錦糸和え なすの揚げびたし	熱量 482kcal 蛋白質 14g 脂質 20g 炭水化物 62g カルシウム 76mg 食塩相当量 2.3g	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)、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、ソルビット、酒精、水酸化Ca、加工澱粉、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ゼラチン・魚醬(魚介類)・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。