

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30日 (月)	チキン竜田揚げ カニシューマイ 茄子のケチャップソテー 大豆と昆布の煮物 ひじきとメンマの炒め物 ペンのさっぱりサラダ ブロッコリーのごま醤油和え しば漬け	熱量 499kcal 蛋白質 15g 脂質 23g 炭水化物 55g カルシウム 45mg 食塩相当量 3.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド、紅麹)、甘味料(スクロース、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、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酢酸、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・りんご・鶏肉・豚肉を含む)
3月31日 (火)	たらの梅焼き 蒸し餃子 じゃが芋の土佐煮 ほうれん草のマヨソテー もやしの高菜炒め インゲンの明太子サラダ しらたきの和風ドレッシング和え 白花豆の甘煮	熱量 450kcal 蛋白質 12g 脂質 20g 炭水化物 53g カルシウム 70mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル色素、コチニール)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草、ソルビトール)、漂白剤(亜硫酸Na)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、V. B1、水酸化Ca、ソルビット、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・りんご・鶏肉・豚肉を含む)
4月1日 (水)	鶏肉の七味焼き 揚げしんじょ ごぼうとわかめの煮物 スパゲティのバジルソテー 里芋の甘酢あんかけ カリフラワーのサウザンサラダ 小松菜の白和え 福神漬	熱量 462kcal 蛋白質 16g 脂質 21g 炭水化物 49g カルシウム 65mg 食塩相当量 3.6g	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、V. B1、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、酒精、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・ゼラチン・鶏肉を含む)
4月2日 (木)	あじフライ 豆腐の肉みそかけ ペンネとオクラのにんにく炒め 蓮根と人参の煮物 春雨とハムのソテー 玉葱のピーナッツサラダ チンゲン菜のゆずしょうゆ和え 甘酢らっきょう	熱量 490kcal 蛋白質 14g 脂質 20g 炭水化物 61g カルシウム 88mg 食塩相当量 3.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド、コチニール)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.E.、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、豆腐用凝固剤、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・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
4月3日 (金)	豚肉のスタミナ焼き ミニオムレツ インゲンのインディアンソテー 菜の花の生姜炒め かぼちゃと椎茸の煮物 切干のシーザーサラダ ビーフンのかつお風味和え 枝豆ともずくの酢の物	熱量 456kcal 蛋白質 15g 脂質 21g 炭水化物 51g カルシウム 92mg 食塩相当量 3.5g	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、香料、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)

【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。