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	原材料アレルゲン表示
3月25日 （月）	とんかつ 海老シューマイ 小松菜のけんちん炒め かぼちゃと挽肉のオリーブソテー 茄子の生姜煮 ブロッコリーのナムル 根菜サラダ 昆布佃煮	熱量 518kcal 蛋白質 16g 脂質 25g 炭水化物 55g カルシウム 46mg 食塩相当量 3.9g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾗﾒﾙ色素、紅麹)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草、ｽｸﾗﾛｰｽ)、酸化防止剤(V.C.)、増粘多糖類、安定剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ)、ｶｾﾞｲﾝNa、V. B1、ｿﾙﾋﾞｯﾄ、ﾄﾚﾊﾛｰｽ、酵素、酒精、酢酸Na、香辛料抽出物、酸味料、乳化剤、香料、凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・ｴﾋﾞ・ｶﾆ・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉・ｾﾞﾗﾁﾝを含む)
3月26日 （火）	赤魚の薬味焼き 鶏の唐揚げ こんにゃくと里芋の味噌かけ レンコンのガーリックソテー 菜の花と揚げの炒め物 きくらげの明太子サラダ もやしのゆずしょうゆ和え 白花豆の甘煮	熱量 474kcal 蛋白質 15g 脂質 22g 炭水化物 51g カルシウム 68mg 食塩相当量 3.5g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾗﾒﾙ色素、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ色素、ｺﾁﾆｰﾙ)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草、ｿﾙﾋﾞｯﾄ)、漂白剤(亜硫酸塩)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、ｷｻﾝﾀﾝｶﾞﾑ)、V. B1、ﾎﾟﾘﾘﾝNa、ﾐｮｳﾊﾞﾝ、加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、香辛料抽出物、酸味料、膨張剤、香料、ﾘﾝ酸塩Na、凝固剤、水酸化カルシウム、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・ｾﾞﾗﾁﾝを含む)
3月27日 （水）	黒ゴマチキンステーキ 野菜角煮の炊き合わせ ごぼうのおかか煮 春雨の塩だれ炒め 長芋の中華ソテー キャロットサラダ 白菜の磯和え オクラのごまマヨネーズ	熱量 466kcal 蛋白質 16g 脂質 18g 炭水化物 56g カルシウム 68mg 食塩相当量 3.9g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾗﾒﾙ色素、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ色素)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草)、酸化防止剤(V.E.、ﾛｰｽﾞﾏﾘｰ抽出物)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、ｷｻﾝﾀﾝｶﾞﾑ)、V. B1、加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、香辛料抽出物、酒精、炭酸Na、重曹、酸味料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・やまいも・ｾﾞﾗﾁﾝを含む)
3月28日 （木）	ホッケの生姜醤油焼き 揚げ餃子 大豆と切干大根の煮物 スパゲティのケチャップソテー チンゲン菜のマヨ炒め コールスロー カリフラワーのゆかり和え きのこ煮	熱量 472kcal 蛋白質 16g 脂質 21g 炭水化物 53g カルシウム 107mg 食塩相当量 2.7g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾗﾒﾙ色素、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ色素)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草)、酸化防止剤(V.C.、V.E.、ﾛｰｽﾞﾏﾘｰ抽出物)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、ｷｻﾝﾀﾝｶﾞﾑ)、V. B1、ｿﾙﾋﾞｯﾄ、加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、香辛料抽出物、酸味料、乳化剤、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む)
3月29日 （金）	豚肉のしゃぶしゃぶ風 あじ大葉フライ きんぴらいんげん ビーフンと枝豆の高菜炒め ひじきソテー じゃが芋のサウザンサラダ 水菜のポン酢和え たくあん	熱量 474kcal 蛋白質 17g 脂質 19g 炭水化物 55g カルシウム 110mg 食塩相当量 3.4g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾗﾒﾙ色素、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ色素、ｳｺﾝ、ｸﾁﾅｼ)、保存料(ｿﾙﾋﾞﾝ酸K)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草)、酸化防止剤(V.C.)、増粘多糖類、V. B1、ｿﾙﾋﾞｯﾄ、香辛料抽出物、酒精、酸味料、乳化剤、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・豚肉・りんごを含む)

【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。