

# 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17日 (月)	チキンチャップ さばの竜田揚げ じゃが芋田楽 ブロッコリーのマヨ炒め インゲンのバターソテー ペンのさっぱりサラダ 長芋のゆかり和え しば漬け	熱量 490kcal 蛋白質 20g 脂質 21g 炭水化物 51g カルシウム 29mg 食塩相当量 3.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、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、香料、V. B1、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・山芋・りんご・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
3月18日 (火)	イカフライ 肉団子の甘酢あんかけ くずきりチャプチェ チンゲン菜とさつま揚げの炒め物 ひじきと椎茸の煮物 ぼたもち(加熱しないで下さい) 大根のゆずしょうゆ和え うぐいす豆	熱量 464kcal 蛋白質 13g 脂質 20g 炭水化物 55g カルシウム 55mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、甘味料(ステビア、ソルビット、甘草、スクロース)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、グリシン、トレハロース、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、炭酸Ca、乳酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・イカ・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
3月19日 (水)	梅ささみフライ 出し巻き玉子 茄子のけんちん炒め ごぼうのガーリックソテー マカロニの洋風煮 カリフラワーのシーザーサラダ ほうれん草のごま醤油和え たくあん	熱量 453kcal 蛋白質 14g 脂質 18g 炭水化物 56g カルシウム 87mg 食塩相当量 3.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素)、保存料(ポリリン)、甘味料(ステビア、甘草、アセスルファムK、ソルビット)、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、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、グリシン、ソルビット、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・ごま・さば・セラチン・鶏肉・豚肉を
3月20日 (木)	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	
3月21日 (金)	豚肉の生姜焼き かにクリームコロッケ かぼちゃと挽肉のオリーブソテー もやしの韓国風味炒め 蓮根の中華煮 スパゲティのイタリアンサラダ ピーマンのごま和え 高菜漬	熱量 494kcal 蛋白質 17g 脂質 23g 炭水化物 53g カルシウム 52mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、カラメル色素、紅麴)、保存料(ソルビン酸K)、漂白剤(亜硫酸Na)、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、膨張剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、ソルビット、ヨウハン、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・か

【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。