

# 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24日 (月)	赤魚の塩焼き 巾着の煮物 スパゲティとカニカマのソテー じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの甘酢炒め 菜の花のサウザンサラダ 長芋とわかめの和え物 桜漬け	熱量 455kcal 蛋白質 18g 脂質 16g 炭水化物 57g カルシウム 66mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素、紅麴)、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、ゲリリン脂肪酸エステル、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・山芋・セラチン・豚肉・牛肉を含む)
3月25日 (火)	ハンバーグ 海老しんじょの天ぷら かぼちゃのにんにく炒め きくらげとちくわのソテー 厚揚げ焼き ビーフンの錦糸サラダ 小松菜のナムル しその実ずいき	熱量 484kcal 蛋白質 15g 脂質 23g 炭水化物 53g カルシウム 177mg 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、コア、マリーゴールド色素、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、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、膨張剤、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸Na、水酸化Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・E.C.・大豆・ごま・さば・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
3月26日 (水)	たらの味噌焼き ひれかつ 切干のバターソテー ごぼうのしば炒め 茄子の甘煮 マカロニサラダ もやしのごま和え オクラと枝豆の酢の物	熱量 487kcal 蛋白質 17g 脂質 18g 炭水化物 59g カルシウム 154mg 食塩相当量 3.2g	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)、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、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・さば・鶏肉・豚肉を含む)
3月27日 (木)	牛肉の柳川風 海鮮シューマイ 大豆のケチャップソテー カリフラワーのソース炒め ほうれん草のコンソメ煮 蓮根の青じそサラダ ひじきのきざみ生姜和え らっきょう漬	熱量 479kcal 蛋白質 15g 脂質 22g 炭水化物 55g カルシウム 68mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(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、香料、リン酸塩Na、V. B1、グリシン、ヨウバン、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・E.C.・カニ・大豆・ごま・さば・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
3月28日 (金)	あじフライ 肉団子の南部焼き うの花炒り煮 しらたきのインディアンソテー インゲンの和風おろし炒め 白菜のフレンチサラダ ピーマンのおひたし のり佃煮	熱量 503kcal 蛋白質 14g 脂質 25g 炭水化物 54g カルシウム 63mg 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)、甘味料(ステビア、甘草、スクロース)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、水酸化Ca、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・ごま・りんご・セラチン・鶏肉・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。