

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
12月2日 (月)	メンチカツ かに玉風 牛蒡とわかめの高菜炒め ペンネのインディアンソテー かぼちゃのコンソメ煮 玉葱と大豆の青じそサラダ ピーマンののり和え たくあん	熱量 483kcal 蛋白質 13g 脂質 23g 炭水化物 52g カルシウム 60mg 食塩相当量 3.7g	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)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、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、酸味料、V. B1、L-アルギニン、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸Ca、塩化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・かニ・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
12月3日 (火)	メバルの生姜醤油焼き 春巻き スパゲティのわさび炒め 豆腐のねぎあんかけ インゲンのマヨソテー 小松菜のフレンチサラダ カリフラワーのマリネ 昆布豆	熱量 464kcal 蛋白質 18g 脂質 19g 炭水化物 55g カルシウム 90mg 食塩相当量 2.2g	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、ソルビット、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、乳化剤、香料、豆腐用凝固剤、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・鶏肉・豚肉を含む)
12月4日 (水)	鶏肉のねぎ味噌焼き えびカツ 大根と揚げの中華炒め さつま芋の甘煮 茄子とこんにゃくのフレンチソテー くずきりのごまサラダ もやしのだんご和え 明太子オクラ	熱量 453kcal 蛋白質 15g 脂質 19g 炭水化物 53g カルシウム 58mg 食塩相当量 2.8g	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、コチニール、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、乳化剤、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、乳酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・イ・エビ・セラチン・鶏肉・豚肉)
12月5日 (木)	いわし磯辺フライ シューマイ 長芋ときくらげの土佐煮 春雨とカニカマのソテー じゃが芋のそぼろ炒め 海藻サラダ チンゲン菜の錦糸和え 桜漬け	熱量 486kcal 蛋白質 17g 脂質 21g 炭水化物 56g カルシウム 108mg 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、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)、酸化防止剤(V.C)、酸味料、乳化剤、香料、リン酸塩Na、イーストフード、加工澱粉、炭酸Ca、V. B1、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・かニ・大豆・山芋・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
12月6日 (金)	豚肉のガーリックソテー 巾着の煮物 ひじきのごま炒め ツイストマカロニの和風おろし炒め 菜の花のバターソテー 大豆のイタリアンサラダ 胡瓜のしその実和え らっきよ漬け	熱量 461kcal 蛋白質 18g 脂質 19g 炭水化物 51g カルシウム 97mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、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、香料、V. B1、グリセリン脂肪酸エステル、ソルビット、酒精、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・りんご・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。