

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
11月29日 (月)	さわらの塩焼き 春巻き わかめと高野豆腐の煮物 ブロッコリーとカニカマのソテー マカロニのケチャップ炒め 胡瓜ののり和え オクラのごまマヨネーズ 野沢菜漬	熱量 485kcal 蛋白質 22g 脂質 23g 炭水化物 46g カルシウム 112mg 食塩相当量 3.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、紅麴)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、ソルビット、甘草)、酸化防止剤(V. C)、増粘剤(加工澱粉、キサンタン)、V. B1、酒精、加工澱粉、香辛料抽出物、炭酸Ca、炭酸K、凝固剤、酸味料、乳化剤、香料、リン酸塩(Na)、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・かに・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を)
11月30日 (火)	チーズかけハンバーグ えび団子の中華煮 きんぴらごぼう ほうれん草の卵炒め きくらげとひよこ豆のソテー バジルスパゲティサラダ 長芋と油揚げの酢の物 つぼ漬け	熱量 459kcal 蛋白質 17g 脂質 18g 炭水化物 53g カルシウム 118mg 食塩相当量 3.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、クチナシ、紅花色素)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、水酸化Ca、凝固剤、酸味料、乳化剤、香料、リン酸塩(Na)、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・えび・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご・ゼラチンを含む)
12月1日 (水)	たらのちゃんちゃん焼き風 野菜天ぷら(つゆ別添) くずきりのフレンチソテー ひじきのラー油炒め さつま芋の甘煮 レタスのタルタルサラダ チンゲン菜のおろし醤油和え うぐいす豆	熱量 489kcal 蛋白質 17g 脂質 16g 炭水化物 65g カルシウム 296mg 食塩相当量 3.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、酸化防止剤(V. C、V. E、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、加工澱粉、V. B1、くん液、トレハロース、ミョウバン、メタリン酸Na、香辛料抽出物、酒精、乳酸Ca、酸味料、膨張剤、乳化剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごまを含む)
12月2日 (木)	豚肉のしゃぶしゃぶ風 がんものなめこあんかけ 蓮根の生姜炒め インゲンのバターソテー こんにゃくの梅煮 カリフラワーの明太子サラダ もやしと山くらげの中華和え せり煮	熱量 486kcal 蛋白質 18g 脂質 18g 炭水化物 59g カルシウム 33mg 食塩相当量 3.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(コチニール、カロチノイド、果実色素、銅葉緑素)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、酸化防止剤(V. C)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、香辛料抽出物、V. B1、ソルビット、ミョウバン、酒精、乳酸Ca、水酸化Ca、酸味料、香料、リン酸塩(Na)、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・
12月3日 (金)	さばの竜田揚げ 肉団子のクリーム煮 春雨と高菜の炒め物 菜の花のみそ煮 大根とツナのソテー じゃが芋のフレンチサラダ 筍のわさび和え 穴子の二杯酢	熱量 530kcal 蛋白質 20g 脂質 26g 炭水化物 49g カルシウム 85mg 食塩相当量 3.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(ウコン、カラメル、紅麴)、保存料(ソルビン酸K)、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(加工澱粉、増粘多糖類)、V. B1、ソルビット、香辛料抽出物、酒精、凝固剤、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)

【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り出してください。

※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。