

# 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6日 (月)	メンチカツ(ウスターソース別添) 枝豆がんもの含め煮 レンコンのケチャップソテー きくらげのとろみ煮 こんにやくとさつま揚げの炒め物 ブロッコリーの明太子サラダ こんさい菜のごま和え ヤングコーンのわさび醤油	熱量 486kcal 蛋白質 14g 脂質 21g 炭水化物 56g カルシウム 100mg 食塩相当量 3.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、コチニール、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)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、V. B1、ミョウバン、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸Ca、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・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉を含む)
12月7日 (火)	メルルーサの生姜醤油焼き 大葉つくね 切干大根とメンマの中華炒め くずきりと椎茸のソテー 里芋煮 インゲンのフレンチサラダ 菜の花の酢の物 うずら豆	熱量 479kcal 蛋白質 21g 脂質 17g 炭水化物 56g カルシウム 154mg 食塩相当量 3.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、紅麴)、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)、増粘多糖類、V. B1、グリシン、加工澱粉、香辛料抽出物、炭酸Ca、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・かに・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)
12月8日 (水)	鶏肉と玉葱の黒ゴマ炒め カニクリームコロッケ もやしの卵とじ 春雨とオクラの和風炒め 白菜のガーリックソテー レタスのサウザンサラダ 胡瓜とわかめの中華和え きやらつく	熱量 468kcal 蛋白質 16g 脂質 23g 炭水化物 45g カルシウム 79mg 食塩相当量 3.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル、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)、増粘多糖類、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸、ホップ抽出物、酸味料、乳化剤、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・えび・かに・大豆・ごま・鶏肉を含む)
12月9日 (木)	銀ひらすの梅焼き しんじょうのあんかけ スパゲティの高菜炒め ほうれん草の信田煮 長芋のソテー 小松菜の辛子マヨサラダ ごぼうのポン酢和え 昆布佃煮	熱量 472kcal 蛋白質 21g 脂質 19g 炭水化物 50g カルシウム 129mg 食塩相当量 3.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(ウコン、カラメル、カロチノイド、果実色素)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草)、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、リン酸塩(Na)、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・えび・かに・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・やまいも・ゼラチンを含む)
12月10日 (金)	豚肉のタルタルソテー 磯辺フライ マカロニの甘辛炒め かぼちゃのコンソメ煮 チンゲン菜のオリーブソテー じゃが芋のシーザーサラダ 水菜のゆかり和え 甘酢らっきょう	熱量 465kcal 蛋白質 16g 脂質 20g 炭水化物 51g カルシウム 75mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、V. B1、くん液、ソルビット、香辛料抽出物、水酸化Ca、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、リン酸塩(Na)、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・いか・ごま・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。