

# 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
12月18日 (月)	さばの生姜醤油焼き ささみフライ 春雨の味噌炒め ブロッコリーのケチャップソテー 大豆とわかめの煮物 チンゲン菜のサラダ じゃが芋のからし和え なすの揚げびたし	熱量 463kcal 蛋白質 17g 脂質 22g 炭水化物 46g カルシウム 43mg 食塩相当量 2.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、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(キサンタン)、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、凝固剤、水酸化Ca、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・牛肉・りんごを含む)
12月19日 (火)	ひれかつ 豆腐しんじょ かぼちゃと刻み昆布の煮物 しめじと大根のソテー 小松菜の塩だれ炒め マカロニの和風サラダ 長芋のかつお風味和え 桜漬け	熱量 446kcal 蛋白質 15g 脂質 19g 炭水化物 53g カルシウム 140mg 食塩相当量 3.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、野菜色素)、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(加工澱粉、増粘多糖類)、V. B1、酒精、ソルビット、ポリリン酸Na、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、酢酸、凝固剤、酸味料、乳化剤、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・やまいもを含む)
12月20日 (水)	赤魚の葉味焼き 肉団子のクリーム煮 ひじきの炒め煮 ごぼうのバターソテー 菜の花のポン酢炒め もやしのシーザーサラダ 酢れんこん きやらつく	熱量 411kcal 蛋白質 15g 脂質 15g 炭水化物 52g カルシウム 76mg 食塩相当量 3.6g	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)、漂白剤(亜硫酸塩)、酸化防止剤(V. C)、増粘多糖類、V. B1、くん液、ミョウバン、加工澱粉、香辛料抽出物、水酸化Ca、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・鶏肉を含む)
12月21日 (木)	牛肉のバーベキュー焼き あじ大葉フライ くずきりとほうれん草のにんにく炒め 湯豆腐 きくらげとちくわのソテー コールスロー 胡瓜のゆずしょうゆ和え のり佃煮	熱量 452kcal 蛋白質 16g 脂質 19g 炭水化物 54g カルシウム 90mg 食塩相当量 3.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル)、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、香辛料抽出物、酒精、凝固剤、酸味料、乳化剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉・りんごを含む)
12月22日 (金)	タラフライ 出し巻き玉子 ペンネのイタリアンソテー インゲンのツナ炒め 切干大根のごま煮 カリフラワーのタルタルサラダ 白菜のゆかり和え 高菜漬	熱量 439kcal 蛋白質 15g 脂質 20g 炭水化物 50g カルシウム 119mg 食塩相当量 3.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(フラボノイド、カロチノイド、ウコン)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草)、スクラロース、ソルビット、酸化防止剤(V. E、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、V. B1、酒精、グリシン、加工澱粉、酢酸、香辛料抽出物、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・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。