

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9日 (月)	あじのちゃんちゃん焼き 肉団子の甘酢あんかけ マカロニとほうれん草の炒め物 こんにゃくのガーリックソテー 蓮根の中華煮 菜の花のサウザンサラダ もやしのゆずしょうゆ和え きやらつく	熱量 467kcal 蛋白質 19g 脂質 19g 炭水化物 52g カルシウム 64mg 食塩相当量 3.1g	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)、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、リン酸塩Na、V. B1、ヨウパン、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
12月10日 (火)	豚肉の生姜焼き 海老シューマイ 牛蒡の揚げ煮 春雨の塩だれ炒め じゃが芋とカニカマのソテー インゲンの明太子サラダ カリフラワーの梅肉和え しろ菜のわさび醤油	熱量 479kcal 蛋白質 14g 脂質 24g 炭水化物 50g カルシウム 53mg 食塩相当量 3.2g	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、コチニール、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、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸Ca、pH調整剤 (一部に卵・小麦・Eヒ・カニ・大豆・ごま・りんご・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
12月11日 (水)	赤魚の塩焼き ささみフライ ひじきのきんぴら さつま芋と椎茸の煮物 ピーマンと大豆の味噌炒め かぼちゃのタルタルサラダ 小松菜とツナのポン酢和え うずら豆	熱量 460kcal 蛋白質 17g 脂質 20g 炭水化物 50g カルシウム 80mg 食塩相当量 2.4g	調味料(アミノ酸等)、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、香料、V. B1、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・りんご・鶏肉・牛肉を含む)
12月12日 (木)	鶏唐揚げの焼き鳥風 水餃子 わかめと高野豆腐の煮物 きくらげの卵炒め 長芋のマヨソテー ビーフンのごまサラダ 白菜の韓国風味和え 福神漬	熱量 486kcal 蛋白質 15g 脂質 25g 炭水化物 48g カルシウム 67mg 食塩相当量 3.4g	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)、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、香料、リン酸塩Na、V. B1、グリセリン脂肪酸エステル、セルロース、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、重曹、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・山芋・りんご・鶏肉・豚肉を含む)
12月13日 (金)	タラフライ 一口がんものそぼろあんかけ 切干大根の炒め煮 茄子のオリーブソテー ブロッコリーのしその実炒め スパゲティサラダ チンゲン菜の和風ドレッシング和え 味付きめかぶ	熱量 470kcal 蛋白質 13g 脂質 22g 炭水化物 52g カルシウム 82mg 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、スクロース)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、グルコン酸Fe、ソルビット、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・りんご・鶏肉を含む)

【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。