

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16日 (月)	とんかつ 出し巻き玉子 蓮根の甘酢あんかけ ペンのコンソメ煮 しらたきの青じそ炒め カリフラワーのイタリアンサラダ 小松菜のピーナッツ和え くらげ酢	熱量 490kcal 蛋白質 11g 脂質 24g 炭水化物 56g カルシウム 48mg 食塩相当量 3.9g	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、ソルビット)、漂白剤(亜硫酸Na)、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、リン酸塩Na、V. B1、グリシン、ミョウバン、加工澱粉、酒精、乳酸Ca、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・ごま・さば・りんご・鶏肉・豚肉を含む)
12月17日 (火)	鱒の塩焼き ミニハンバーグ 高野田楽 ビーフンとマッシュルームのソテー インゲンの生姜煮 ひじきのマヨサラダ 切干大根のしば和え うぐいす豆	熱量 468kcal 蛋白質 19g 脂質 21g 炭水化物 49g カルシウム 145mg 食塩相当量 3g	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、甘草)、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、グリセリン脂肪酸エステル、加工澱粉、酒精、炭酸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・さけ・鶏肉・豚肉を含む)
12月18日 (水)	牛肉のすき焼き風 海老しんじょの天ぷら 茄子のケチャップ炒め かぼちゃとわかめの煮物 椎茸とほうれん草のソテー 長芋のフレンチサラダ もやしのゆかり和え 高菜漬	熱量 493kcal 蛋白質 13g 脂質 24g 炭水化物 53g カルシウム 139mg 食塩相当量 3.5g	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)、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、乳化剤、V. B1、豆腐用凝固剤、加工澱粉、ソルビット、トハラコース、香辛料抽出物、酒精、酢酸Na、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・エビ・大豆・ごま・さば・山芋・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
12月19日 (木)	たらの薬味焼き 麻婆豆腐 スパゲティとハムのソテー さつま揚げとチンゲン菜の煮物 ブロッコリーの白湯炒め 卵サラダ 大豆のわさび和え なすの揚げびたし	熱量 474kcal 蛋白質 19g 脂質 19g 炭水化物 56g カルシウム 47mg 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)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草)、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、リン酸塩Na、V. B1、リン酸架橋デンプン、香辛料抽出物、酒精、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・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
12月20日 (金)	豚肉の七味焼き かにクリームコロッケ ごぼうの鶏がら炒め きくらげとメンマのバターソテー じゃが芋の甘辛煮 くずきりの和風サラダ ピーマンのみそ和え オクラとたくあんの和え物	熱量 467kcal 蛋白質 12g 脂質 20g 炭水化物 58g カルシウム 59mg 食塩相当量 3.5g	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)、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、V. B1、ソルビット、香辛料抽出物、加工澱粉、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・エビ・カニ・大豆・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。