

# 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23日 (月)	たらの梅焼き 野菜天ぷら 昆布とキャベツの生姜炒め 大豆のコンソメ煮 インゲンのガーリックソテー ペンネのごまサラダ 角こんにゃくのからし和え 揚げと胡瓜の酢の物	熱量 457kcal 蛋白質 15g 脂質 18g 炭水化物 56g カルシウム 109mg 食塩相当量 3.7g	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)、漂白剤(亜硫酸Na)、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、膨張剤、乳化剤、香料、リン酸塩Na、豆腐用凝固剤、V. B1、トレハロース、ミョウバン、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・さば・りんご・鶏肉・豚肉を含む)
12月24日 (火)	和風おろしハンバーグ 野菜角煮の炊き合わせ じゃが芋のツナソテー チンゲン菜のそぼろ煮 くずきりの韓国風炒め もやしの高菜和え 根菜サラダ ゆずもずく	熱量 467kcal 蛋白質 15g 脂質 20g 炭水化物 55g カルシウム 82mg 食塩相当量 3.7g	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)、保存料(ソルビン酸K)、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、乳化剤、香料、リン酸塩Na、安定剤、V. B1、ソルビット、トレハロース、加工澱粉、酒精、酢酸Na、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
12月25日 (水)	ホタテクリームコロッケ 肉団子のケチャップ煮 うの花炒り煮 ブロッコリーのごま炒め ほうれん草のオリーブソテー 春雨サラダ ストロベリークリスマスケーキ(加熱しないでください) のり佃煮	熱量 466kcal 蛋白質 11g 脂質 23g 炭水化物 52g カルシウム 83mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、カゼインNa、グルコン酸鉄、加工澱粉、香辛料抽出物、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・かニ・大豆・ごま・りんご・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
12月26日 (木)	鶏肉のバーベキューソテー あじフライ ごぼうの和風炒め 茄子のみそ煮 かぼちゃとマッシュルームのソテー きくらげのマヨサラダ 小松菜のナムル つぼ漬け	熱量 469kcal 蛋白質 17g 脂質 21g 炭水化物 51g カルシウム 69mg 食塩相当量 3.3g	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、スクロース)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、V. B1、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・りんご・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
12月27日 (金)	さばの生姜醤油焼き かにシューマイ マカロニのオーロラソテー 長芋の甘辛炒め 豆腐のきのこあんかけ 大根とわかめのシーザーサラダ ピーマンの中華和え 黒豆	熱量 491kcal 蛋白質 19g 脂質 22g 炭水化物 52g カルシウム 63mg 食塩相当量 2.6g	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.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、豆腐用凝固剤、V. B1、香辛料抽出物、くん液、加工澱粉、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・E・E・かニ・大豆・ごま・さば・山芋・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。