

# 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1日 (月)	あじの梅焼き 牛肉コロッケ かぼちゃとこんにゃくの炒り煮 大豆のオーロラソテー くずきりのしその実炒め ひじきのごまサラダ チンゲン菜の白和え もろみオクラ	熱量 454kcal 蛋白質 15g 脂質 18g 炭水化物 56g カルシウム 78mg 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)、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.)、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、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・豚肉・牛肉・魚醤(魚介類)を含む)
12月2日 (火)	肉団子の酢豚風 巾着の煮物 ビーフンの韓国風味炒め 長芋とわかめの煮物 菜の花のガーリックソテー 小松菜のサウザンサラダ きくらげと揚げのごま醤油和え たくあん	熱量 479kcal 蛋白質 13g 脂質 22g 炭水化物 54g カルシウム 87mg 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、紅麹)、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、香料、V.B1、グリセリン脂肪酸エステル、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸、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・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
12月3日 (水)	赤魚の薬味焼き 水餃子 茄子としらたきの炒め煮 大根とさつま揚げのソテー ピーマンの卵炒め 春雨のイタリアンサラダ ブロッコリーのゆずしょうゆ和え 金時豆	熱量 451kcal 蛋白質 15g 脂質 16g 炭水化物 60g カルシウム 47mg 食塩相当量 2.9g	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)、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、V.B1、水酸化Ca、キシロース、加工澱粉、酢酸、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
12月4日 (木)	ハムカツ 豆腐しんじょの甘酢あんかけ マカロニとツナのソテー インゲンのみそ煮 ごぼうのしば炒め カリフラワーのマリネ 白菜の中華和え きのこ煮	熱量 481kcal 蛋白質 11g 脂質 20g 炭水化物 61g カルシウム 33mg 食塩相当量 2.9g	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)、発色剤(亜硝酸Na)、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)、酸味料、香料、V.B1、くん液、ソルビット、トレハロース、リン酸塩Na、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、酒精、酢酸、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・鶏肉・豚肉を含む)
12月5日 (金)	いわし磯辺フライ 玉子ロール きんぴられんこん もやしとマッシュルームのソテー ほうれん草の生姜炒め じゃが芋のタルタルサラダ 玉葱とエリンギの和え物 くらげ酢	熱量 470kcal 蛋白質 13g 脂質 21g 炭水化物 55g カルシウム 80mg 食塩相当量 3.4g	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)、甘味料(スクロース、ステビア、ソルビット、甘草)、漂白剤(亜硝酸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、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V.B1、ヨウハノ、加工澱粉、香辛料抽出物、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・ゼラチン・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、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。