

# 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8日 (月)	サイコロハムのごま炒め ミニオムレツ 牛蒡のそぼろ煮 小松菜の韓国風味炒め 豆腐のきのこあんかけ インゲンのポン酢マヨサラダ 白菜のからし和え ゆずもずく	熱量 497kcal 蛋白質 14g 脂質 24g 炭水化物 53g カルシウム 85mg 食塩相当量 3.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラーノイド色素、カラメル色素)、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、香料、V. B1、ソルビット、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、次亜塩素酸Na、酒精、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
12月9日 (火)	たらの生姜醤油焼き ひれかつ ツイストマカロニの白湯炒め くずきりと椎茸のソテー 茄子のみそ煮 大根とカニカマのサラダ もやしのしば和え うずら豆	熱量 478kcal 蛋白質 17g 脂質 19g 炭水化物 56g カルシウム 32mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カラーノイド色素、紅麹)、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、V. B1、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
12月10日 (水)	豚肉のしゃぶしゃぶ風 ちくわと野菜の天ぷら 蓮根とピーマンの煮物 ビーフンのコンソメ炒め じゃが芋のガーリックソテー きくらげの明太子サラダ チンゲン菜のごま和え しその実ずいき	熱量 481kcal 蛋白質 14g 脂質 23g 炭水化物 52g カルシウム 42mg 食塩相当量 3.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カラーノイド色素、コチニール)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(次亜硫酸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、膨張剤、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、グリシン、ソルビット、トレハロース、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・さば・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
12月11日 (木)	ホッケの薬味焼き 高野田楽 かばちゃのマヨ炒め 小松菜とさつま揚げの炒め煮 切干とグリンピースのソテー スパゲティサラダ しらたきとオクラの和え物 油揚げと胡瓜の酢の物	熱量 467kcal 蛋白質 15g 脂質 18g 炭水化物 59g カルシウム 147mg 食塩相当量 3.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラーノイド色素、カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.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、水酸化Ca、V. B1、豆腐用凝固剤、キシリトス、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、重曹、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12日 (金)	鶏じやが かにクリームコロッケ ひじきの炒め煮 春雨の青じそ炒め ほうれん草の中華ソテー 大豆サラダ ブロッコリーの和風和え 桜漬け	熱量 459kcal 蛋白質 13g 脂質 20g 炭水化物 55g カルシウム 112mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(アトロ色素、カラメル色素、カラーノイド色素、紅麹)、甘味料(スクロース、ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、くん液、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・エビ・カニ・大豆・ごま・りんご・セラチン・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。