

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 (カチノイト色素、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、カチノイト色素、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、リン酸塩Na、V. B 1、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・ゼラチン・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、カチノイト色素、 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、 トハラース、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・ゼラチン・鶏肉・豚肉を
12月11日 (木)	ホッケの薬味焼き 高野田楽 かぼちゃのマヨ炒め 小松菜とさつま揚げの炒め煮 切干とグリーンピースのソテー 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 (カチノイト色素、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、キシロ ース、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)	鶏じゃが 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 (アナー色素、カラメル色素、 カチノイト色素、紅麴)、甘味料 (スクラロース、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・E.C. カニ・大豆・ごま・りんご・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。