

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15日 (月)	豆腐ハンバーグ 海老しんじょの天ぷら マカロニのケチャップソテー かぼちゃと椎茸の煮物 じゃが芋の甘辛炒め 海藻サラダ ほうれん草とさつま揚げの和え物 きやらつく	熱量 487kcal 蛋白質 16g 脂質 21g 炭水化物 54g カルシウム 192mg 食塩相当量 4.0g	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、紅麹)、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、キシリース、トレハロース、グリシン、加工澱粉、貝Ca、酢酸、Na、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・Eビ・大豆・さば・鶏肉・豚肉を含む)
12月16日 (火)	チキンカツ 出し巻き玉子 牛蒡の和風炒め 長芋とコーンのソテー 大豆のコンソメ煮 菜の花のフレンチサラダ ピーマンののり和え しば漬け	熱量 484kcal 蛋白質 17g 脂質 22g 炭水化物 50g カルシウム 47mg 食塩相当量 3g	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)、甘味料(ステビア、ソルビット、甘草)、増粘剤(加工デンプン)、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、グリシン、ソルビット、加工澱粉、乳酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・さば・山芋・りんご・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
12月17日 (水)	さわらの照焼き 肉団子の南部焼き インゲンの甘酢炒め レンコンのガーリックソテー プロッコリーの生姜煮 ビーフンとオクラのサラダ チンゲン菜のゆかり和え 黒豆	熱量 466kcal 蛋白質 18g 脂質 19g 炭水化物 52g カルシウム 37mg 食塩相当量 3.2g	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)、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、リン酸塩V. B1、ヨウバン、加工澱粉、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・りんご・鶏肉を含む)
12月18日 (木)	豚肉と玉葱のソース炒め あじ大葉フライ 切干大根煮 カリフラワーのオリーブソテー 小松菜のバター醤油炒め くずきりの高菜和え 根菜サラダ ゆば風こんにゃくの酢みそ和え	熱量 492kcal 蛋白質 17g 脂質 22g 炭水化物 52g カルシウム 150mg 食塩相当量 3.1g	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)、保存料(ソルビン酸K)、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、乳化剤、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、ソルビット、トレハロース、香辛料抽出物、酒精、酢酸Na、水酸化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19日 (金)	メバルの味噌焼き ささみフライ スパゲティのバジル炒め ひじきと枝豆のソテー 里芋煮 もやしのマヨサラダ きくらげとツナの和え物 甘酢らっきょう	熱量 480kcal 蛋白質 15g 脂質 23g 炭水化物 49g カルシウム 53mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラーノイド色素)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.、V.E.)、増粘剤(加工デンプン)、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、加工澱粉、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・鶏肉を含む)

【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お、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。