

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 きょうろつく	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(カラメル色素、カチノイ色素、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、キシロース、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・E1・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、カチノイ色素)、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 ブ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、ミョウバン、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(カラメル色素、カチノイ色素)、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(カラメル色素)、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。