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
11月30日 （月）	さわらの照焼き ささみフライ ほうれん草と高野豆腐の煮物 ごぼうのオリーブソテー くずきりのごま炒め ブロッコリーのオーロラサラダ ひじきのゆずしょうゆ和え たくあん	熱量 464kcal 蛋白質 18g 脂質 18g 炭水化物 54g カルシウム 103mg 食塩相当量 3g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ、V.B.2、ｶﾗﾒﾙ色素)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草)、酸化防止剤(V.E.)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、重曹、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に卵・小麦・大豆・ごま・りんご・鶏肉・豚肉を含む)
12月1日 （火）	とんかつ がんものカニ風味あんかけ うまい菜のけんちん煮 じゃが芋の鶏がら炒め 春雨とマッシュルームのソテー オニオンサラダ ピーマンのナムル うずら豆	熱量 504kcal 蛋白質 15g 脂質 23g 炭水化物 56g カルシウム 48mg 食塩相当量 3.5g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ、紅麹)、甘味料(ｽｸﾗﾛｰｽ、ｽﾃﾋﾞｱ、甘草)、酸化防止剤(V.E.、ﾛｰｽﾞﾏﾘｰ抽出物)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、香料、リン酸塩Na、V. B1、豆腐用凝固剤、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸、水酸化Ca、炭酸Ca、酵素製剤、pH調整剤 (一部に卵・小麦・ｶﾆ・大豆・ごま・さば・ｾﾞﾗﾁﾝ・鶏肉・豚肉を含む)
12月2日 （水）	メバルの生姜醤油焼き なすの肉はさみ天ぷら かぼちゃのマヨ炒め スパゲティのインディアンソテー 大豆のみそ煮 チンゲン菜とハムの和え物 マカロニのフレンチサラダ のり佃煮	熱量 467kcal 蛋白質 19g 脂質 19g 炭水化物 53g カルシウム 34mg 食塩相当量 3g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ、ｶﾗﾒﾙ色素、ｺﾁﾆｰﾙ)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、ｸﾞﾘｼﾝ、ﾄﾚﾊﾛｰｽ、ﾐｮｳﾊﾞﾝ、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・ｾﾞﾗﾁﾝ・鶏肉・豚肉を含む)
12月3日 （木）	チキンステーキ 野菜コロッケ 切干大根煮 インゲンのオイスター炒め 小松菜のバターソテー もやしのサウザンサラダ 茄子のおかか和え 水菜ザーサイ	熱量 476kcal 蛋白質 18g 脂質 18g 炭水化物 59g カルシウム 103mg 食塩相当量 3.8g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾗﾒﾙ色素、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、ｸｴﾝ酸Na、酒精、炭酸Na、炭酸水素Na、乳酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・魚醤(魚介類)・鶏肉・豚肉を含む)
12月4日 （金）	タラフライ 水餃子 野菜の卵とじ 長芋と揚げの甘辛炒め レンコンのガーリックソテー 白菜とツナの青じそサラダ オクラの韓国風味和え 福神漬	熱量 456kcal 蛋白質 13g 脂質 21g 炭水化物 53g カルシウム 62mg 食塩相当量 3.5g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾗﾒﾙ色素)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草、ｽｸﾗﾛｰｽ)、漂白剤(次亜硫酸Na)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、香料、リン酸塩Na、V. B1、塩化Mg、ﾐｮｳﾊﾞﾝ、加工澱粉、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・山芋・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。