

おかやまコープ たべてん便 献立表【おかず4品コース】

日 付	献 立	食品成分	原材料アレルギー表示
12月1日 (月)	豚肉と野菜の卵とじ（アサリ） コーンコロッケ キャベツと塩昆布の炒め物 ピーマンと玉ねぎの酢の物	熱量 350 kcal 蛋白質 9 g 脂質 25 g 炭水化物 23 g カルシウム 30 mg 食塩相当量 2.8 g	酢酸（N a）、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、p H調整剤、加工でん粉、甘味料（ソルビット、カンゾウ）、乳化剤、酒精、ソルビット、酵素、ショ糖エステル、着色料（紅麹、カロチノイド）、香料、酸化防止剤（V、C）、酸味料（一部にかに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む）
12月2日 (火)	ビーフカレー カニ風味しょうまい 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め 明太マカロニサラダ	熱量 335 kcal 蛋白質 6 g 脂質 20 g 炭水化物 29 g カルシウム 47 mg 食塩相当量 2.4 g	調味料（アミノ酸等）、酢酸（N a）、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、着色料（カラメル、紅麹、パブリカ色素）、グリシン、水酸化C a、乳化剤、酵素、ショ糖エステル、ソルビット、酸味料、p H調整剤、酒精、酸化防止剤（V、C、エリソルビン酸N a）、香辛料、環状オリゴ糖、発色剤（亜硝酸N a）、香料（一部にえび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・
12月3日 (水)	タチウオの煮付け 照り焼き肉団子 ごぼうのナムル うぐいす豆	熱量 343 kcal 蛋白質 15 g 脂質 21 g 炭水化物 25 g カルシウム 46 mg 食塩相当量 2.2 g	加工でん粉、糊料（加工でん粉、増粘多糖類）、酢酸（N a）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、着色料（カラメル）、酒精、炭酸C a、乳酸C a、酵素、ショ糖エステル、乳化剤、酸化防止剤（エリソルビン酸N a）、p H調整剤、香料、酸味料、環状オリゴ糖（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む）
12月4日 (木)	チキン南蛮 干しエビと白菜の炒め物 炊き合わせ（高野豆腐・人参・こんにゃく） 大根の甘酢漬け	熱量 427 kcal 蛋白質 12 g 脂質 30 g 炭水化物 28 g カルシウム 106 mg 食塩相当量 2.9 g	酢酸（N a）、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、膨脹剤、調味料（アミノ酸等）、グリシン、酸味料、着色料（カラメル、カロチノイド）、水酸化C a、加工でん粉、凝固剤、酵素、ショ糖エステル、重曹、香辛料、乳化剤、香料、p H調整剤、酒精、酸化防止剤（V、C）（一部にえび・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんごを含む）
12月5日 (金)	アジの塩麹焼き ポークビーンズ たらこスパゲティ サツマイモのレモン煮	熱量 350 kcal 蛋白質 16 g 脂質 23 g 炭水化物 22 g カルシウム 114 mg 食塩相当量 1.5 g	酢酸（N a）、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、グリシン、調味料（アミノ酸等）、ソルビット、酒精、加工でん粉、カゼインN a、リン酸塩（N a）、p H調整剤、酵素、ショ糖エステル、くん液、酸化防止剤（V、C）、塩化C a、着色料（クチナシ）、発色剤（亜硝酸N a）、香料、酸味料、乳化剤、香辛料（一部に小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉を含む）

【ご注意】別添付の調味料などの小袋がある場合、電子レンジにかける前に取出してください。

※原材料不足などにより、献立を変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。

※全てのコースの変更、取消がある場合はお届け前週（水）の17時までにご連絡を下さい。