

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8日 (月)	豚塩焼肉 エビのニラ玉炒め 小松菜と人参の煮浸し コーンポテトサラダ	熱量 348 kcal 蛋白質 11 g 脂質 28 g 炭水化物 14 g カルシウム 75 mg 食塩相当量 2.8 g	酢酸（Na）、糊料（加工でん粉、増粘多糖類）、リン酸塩（Na）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、酸化防止剤（V、C、エリソルビン酸Na）、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、酸味料、酒精、香料、環状オリゴ糖（一部にえび・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9日 (火)	鯖の南部焼き 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め 雷こんにゃく れんこんとわかめのシーザー和え	熱量 359 kcal 蛋白質 15 g 脂質 28 g 炭水化物 12 g カルシウム 53 mg 食塩相当量 1.1 g	酢酸（Na）、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、水酸化Ca、乳化剤、pH調整剤、加工でん粉、酸化防止剤（V、C、亜硫酸塩）、酵素、ショ糖エステル、酸味料、酒精、香辛料、香料（一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む）
12月10日 (水)	さつまいもと牛肉の甘辛炒め オムレツのアサリあんかけ 卵の花 五目豆煮	熱量 423 kcal 蛋白質 11 g 脂質 26 g 炭水化物 34 g カルシウム 44 mg 食塩相当量 2.5 g	糊料（加工でん粉）、酢酸（Na）、グリシン、調味料（アミノ酸等）、酒精、漂白剤（亜硫酸塩）、酵素、ショ糖エステル、水酸化Ca、着色料（カロチン、V、B2）、pH調整剤、加工でん粉、香料、乳化剤、酸味料（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む）
12月11日 (木)	サバのおろし煮 ジャージャー麺風 ひじき煮 カリフラワーのシーザー和え	熱量 366 kcal 蛋白質 15 g 脂質 20 g 炭水化物 27 g カルシウム 27 mg 食塩相当量 2.2 g	増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、かんすい、グリシン、着色料（カラメル、クチナシ）、酒精、乳化剤、水酸化Ca、酸味料、加工でん粉、酵素、ショ糖エステル、pH調整剤、香料、香辛料（一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む）
12月12日 (金)	とんかつ 干しエビとピーマンの炒め物 厚あげのチリソース 春雨の酢の物	熱量 351 kcal 蛋白質 9 g 脂質 22 g 炭水化物 29 g カルシウム 27 mg 食塩相当量 2.1 g	加工でん粉、糊料（加工でん粉、増粘多糖類、CMC、寒天）、酢酸（Na）、凝固剤、調味料（アミノ酸等）、グリシン、リン酸塩（Na）、酸味料、ミョウバン、酵素、ショ糖エステル、着色料（パプリカ色素）、レシチン、酒精、香辛料、香料（一部にえび・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）

【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。