

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	原材料アレルゲン表示
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)	鰯の南部焼き 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 卯の花 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 (カラチン、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 (パブリカ色素)、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。