

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15日 (月)	天ぷら (エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ) ウィンナーと玉子の中華炒め 洋風おから もやしとわかめの酢の物	熱量 350 kcal 蛋白質 10 g 脂質 23 g 炭水化物 27 g カルシウム 127 mg 食塩相当量 3.3 g	加工でん粉、酢酸(Na)、調味料(アミノ酸等)、グリシン、膨脹剤、pH調整剤、着色料(紅麹、カラメル、カロチノイド)、酸味料、増粘剤(加工でん粉、増粘多糖類)、乳酸Na、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤(V. C、エリソルビン酸Na)、香料、乳化剤、発色剤(亜硝酸Na)、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・りんご・)
12月16日 (火)	鶏肉ときのこのバター醤油風味炒め アサリとチンゲン菜の炒め物 細切昆布煮 きゅうりと大根のしそ和え	熱量 401 kcal 蛋白質 22 g 脂質 30 g 炭水化物 12 g カルシウム 63 mg 食塩相当量 2.1 g	酢酸(Na)、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)、酒精、pH調整剤、凝固剤、酵素、ショ糖エステル、酸味料、香料、乳化剤、着色料(クチナシ)、酸化防止剤(V. C) (一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉を含む)
12月17日 (水)	メルルーサのみりん風味焼き 紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物 キャベツのカレー炒め 和風ポテトサラダ	熱量 349 kcal 蛋白質 15 g 脂質 26 g 炭水化物 14 g カルシウム 68 mg 食塩相当量 1.7 g	加工でん粉、酢酸(Na)、調味料(アミノ酸等)、グリシン、増粘剤(増粘多糖類、加工でん粉)、甘味料(ソルビット)、酸味料、pH調整剤、着色料(カラメル、野菜色素、クチナシ)、カゼインNa、リン酸塩(Na)、酵素、ショ糖エステル、酒精、くん液、酸化防止剤(V. C)、乳化剤、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、トレハロース(一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんごを含む)
12月18日 (木)	牛皿風 エビと野菜の甘酢炒め 大根の照り焼き風煮 蒸し鶏ともやしのキムチたれ和え	熱量 327 kcal 蛋白質 8 g 脂質 17 g 炭水化物 32 g カルシウム 32 mg 食塩相当量 2.1 g	増粘剤(加工でん粉、キサンタン)、酢酸(Na)、グリシン、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸味料、着色料(カラメル、パプリカ色素)、リン酸塩(Na)、酵素、ショ糖エステル、加工でん粉、酸化防止剤(エリソルビン酸Na、V. C)、香辛料、環状オリゴ糖、香料、乳化剤、酒精(一部にえび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚)
12月19日 (金)	カレイの甘酢あんかけ 麻婆豆腐 焼きそば コールスローサラダ	熱量 420 kcal 蛋白質 16 g 脂質 24 g 炭水化物 34 g カルシウム 63 mg 食塩相当量 3.0 g	糊料(加工でん粉、増粘多糖類)、酢酸(Na)、着色料(カラメル、クチナシ)、調味料(アミノ酸等)、グリシン、かんすい、凝固剤、酸味料、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、酒精、香辛料、酸化防止剤(V. C、エリソルビン酸Na)、香料、環状オリゴ糖(一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・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。