

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22日 (月)	豚肉の生姜焼き かにのふわふわ豆腐揚げ 白菜とコーンの中華煮 きゅうりのツナマヨネーズ和え	熱量 351 kcal 蛋白質 10 g 脂質 25 g 炭水化物 20 g カルシウム 79 mg 食塩相当量 2.9 g	加工でん粉、糊料（加工でん粉、増粘多糖類）、酢酸（N a）、グリシン、調味料（アミノ酸等）、リン酸塩（N a）、膨張剤、着色料（カラメル、紅麹、カロチノイド）、p H調整剤、ショ糖エステル、酒精、酵素、香料、酸化防止剤（V. C）、凝固剤、乳化剤、香辛料、酸味料（一部にかに・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23日 (火)	白身魚フライのタルタル添え 野菜のそぼろあんかけ ピーマンと人参のスタミナ炒め ひじきの和え物	熱量 432 kcal 蛋白質 13 g 脂質 23 g 炭水化物 44 g カルシウム 33 mg 食塩相当量 2.3 g	加工でん粉、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、酢酸（N a）、グリシン、調味料（アミノ酸等）、着色料（カラメル）、酒精、ミョウバン、酵素、ショ糖エステル、p H調整剤、酸味料、香辛料、酸化防止剤（V. C、エリソルビン酸N a）、香料、V. B 1、トレハロース、環状オリゴ糖、甘味料（スクラロース）（一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・さば・大豆・鶏肉・りんごを含む）
12月24日 (水)	トマトソースハンバーグ ホタテ風味フライ ほうれん草のクリームスパゲティ もずくと玉ねぎの酢の物	熱量 369 kcal 蛋白質 11 g 脂質 24 g 炭水化物 26 g カルシウム 47 mg 食塩相当量 3.1 g	酢酸（N a）、調味料（アミノ酸等）、p H調整剤、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、加工でん粉、グリシン、酸味料、リン酸塩（N a）、着色料（ココア、カラメル、カロチノイド）、酒精、酵素、ショ糖エステル、塩化C a、香料、酸化防止剤（エリソルビン酸N a）、乳化剤、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・りんご・ゼラチン・魚介エキ
12月25日 (木)	エビのチリソース添え 鶏つくねのきのこソースがけ ピーマンともやしの炒め物 玉ねぎとツナ和え	熱量 348 kcal 蛋白質 14 g 脂質 21 g 炭水化物 25 g カルシウム 65 mg 食塩相当量 2.1 g	糊料（加工でん粉、増粘多糖類、寒天）、酢酸（N a）、グリシン、調味料（アミノ酸等）、凝固剤、膨張剤、p H調整剤、酒精、酵素、ショ糖エステル、着色料（カロチノイド）、レシチン、酸化防止剤（V. C、エリソルビン酸N a）、酸味料、香辛料、乳化剤、環状オリゴ糖、香料（一部にえび・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
12月26日 (金)	鶏肉のオイスター馬ヨネーズ 大根のアサリあんかけ 春雨の炒め物 バジルポテトサラダ	熱量 383 kcal 蛋白質 20 g 脂質 26 g 炭水化物 16 g カルシウム 34 mg 食塩相当量 2.2 g	糊料（加工でん粉、増粘多糖類、C M C）、酢酸（N a）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、酒精、加工でん粉、着色料（カラメル、クチナシ、紅花黄）、酸味料、ミョウバン、カゼインN a、酵素、ショ糖エステル、リン酸塩（N a）、酸化防止剤（V. C）、くん液、p H調整剤、香辛料、乳化剤、発色剤（亜硝酸N a）、香料（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・

【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。