

# おかやまコープ たべてん便 献立表【なごみおかず】

日付	献立	食品成分	原材料アレルギー表示
12月4日 (月)	ホッケの塩焼き 牛肉コロッケ ごぼうの和風炒め インゲンのガーリックソテー ふかし芋 レタスの揚げサラダ 菜の花のきざみ生姜和え うぐいす豆	熱量 421kcal 蛋白質 13g 脂質 18g 炭水化物 49g カルシウム 66mg 食塩相当量 2.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. E、ローズマリー抽出物)、増粘多糖類、V. B1、香辛料抽出物、乳酸Ca、凝固剤、酸味料、乳化剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・牛肉・りんごを含む)
12月5日 (火)	豆腐ハンバーグ 野菜角煮の炊き合わせ ビーフンのケチャップ炒め ほうれん草のオリーブソテー かぼちゃとわかめの煮物 大豆のフレンチサラダ 長芋のしその実和え くらげ酢	熱量 440kcal 蛋白質 15g 脂質 20g 炭水化物 46g カルシウム 234mg 食塩相当量 38g	調味料(アミノ酸等)、着色料(フラボノイド、カロチノイド、カラメル)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、酸化防止剤(V. C、V. E、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工澱粉、キサンタン)、V. B1、ミョウバン、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、凝固剤、酸味料、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・やまいもを含む)
12月6日 (水)	白身魚天ぷら たまごロール チャプチェ じゃが芋のマヨ炒め 高野のごまみそかけ チンゲン菜の中華風サラダ ブロッコリーのゆかり和え 桜漬け	熱量 458kcal 蛋白質 15g 脂質 21g 炭水化物 48g カルシウム 89mg 食塩相当量 3.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(フラボノイド、カロチノイド、ウコン、カラメル、野菜色素)、甘味料(ステビア、ソルビット、甘草)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、香辛料抽出物、V. B1、酒精、加工澱粉、重曹、炭酸Ca、凝固剤、酸味料、膨張剤、乳化剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉を含む)
12月7日 (木)	鶏肉と玉葱のソース炒め えびカツ 切干大根煮 小松菜のコンソメソテー こんにゃくとオクラの甘辛炒め 蓮根のシーザーサラダ 胡瓜とカニカマのごま醤油和え 生姜高菜	熱量 445kcal 蛋白質 18g 脂質 17g 炭水化物 53g カルシウム 144mg 食塩相当量 3.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(ウコン、カラメル、カロチノイド、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、酸化防止剤(V. C、V. E、ローズマリー抽出物)、増粘多糖類、V. B1、くん液、ミョウバン、加工澱粉、香辛料抽出物、酢酸、炭酸Ca、水酸化Ca、酸味料、乳化剤、香料、リン酸塩(Na)、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・えび・かに・大豆・いか・ごま・鶏肉・豚肉・りんごを含む)
12月8日 (金)	さばの照焼き 肉団子のたまねぎ酢かけ 茄子のおかか煮 ツナときくらげのソテー カリフラワーの青じそ炒め マカロニの明太子サラダ 水菜のポン酢和え しば漬	熱量 484kcal 蛋白質 19g 脂質 22g 炭水化物 51g カルシウム 69mg 食塩相当量 3.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、コチニール、カロチノイド、野菜色素)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工澱粉、キサンタン)、V. B1、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酢酸、乳酸Ca、酸味料、香料、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・りんごを含む)

【ご注意ください】別添付の調味料の小袋が有る場合、電子レンジにかける前に取出し、端材・キャップにご注意ください。  
※原材料不足の為、献立を変更させていただく場合がありますので、ご了承ください。