

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	原材料アレルゲン表示
12月11日 (月)	<p>ハムカツ 枝豆がんもの含め煮 ほうれん草と切干のソテー インゲンの鶏がら炒め カリフラワーのおかか煮 くずきりのイタリアンサラダ キャベツのザーサイ和え たくあん</p>	<p>熱量 473kcal 蛋白質 12g 脂質 20g 炭水化物 58g カルシウム 117mg 食塩相当量 3.8g</p>	<p>調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル、クチナン)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草)、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、ソルビット、トレハロース、加工澱粉、香辛料抽出物、酢酸、乳酸Ca、凝固剤、酸味料、香料、リン酸塩(Na)、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)</p>
12月12日 (火)	<p>あじのちゃんちゃん焼き 野菜かき揚げ 茄子とこんにゃくのみそ炒め けんちん煮 ペンのバターソテー キャロットサラダ 白菜の高菜和え 黒豆</p>	<p>熱量 410kcal 蛋白質 15g 脂質 15g 炭水化物 52g カルシウム 32mg 食塩相当量 2.8g</p>	<p>調味料(アミノ酸等)、着色料(ウコン、カラメル、カロチノイド)、保存料(ソルビン酸K)、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)、増粘剤(キサンタン)、V. B1、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、凝固剤、酸味料、膨張剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さばを含む)</p>
12月13日 (水)	<p>鶏肉のフレンチ炒め ミニオムレツ ごぼうのそぼろ煮 ツナとビーフンのソテー きくらげとメンマの炒め物 じゃが芋のサウザンサラダ ピーマンのピーナッツ和え きのこ煮</p>	<p>熱量 424kcal 蛋白質 15g 脂質 16g 炭水化物 53g カルシウム 38mg 食塩相当量 3.1g</p>	<p>調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド)、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、加工澱粉、香辛料抽出物、酸味料、乳化剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)</p>
12月14日 (木)	<p>いかフライ ミニハンバーグ 春雨の中華煮 きんぴられんこん ひじきのガーリックソテー かぼちゃのタルタルサラダ もやしのごま酢和え 昆布佃煮</p>	<p>熱量 440kcal 蛋白質 11g 脂質 18g 炭水化物 55g カルシウム 68mg 食塩相当量 3.3g</p>	<p>調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、漂白剤(亜硫酸塩)、酸化防止剤(V. C)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、V. B1、ソルビット、ミョウバン、香辛料抽出物、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・大豆・いか・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)</p>
12月15日 (金)	<p>肉団子の酢豚風 海老シューマイ 高野豆腐の煮物 大豆とこんにゃくのソテー 長芋とわかめの炒め物 卵サラダ 小松菜の韓国風味和え オクラのわさび醤油</p>	<p>熱量 456kcal 蛋白質 14g 脂質 21g 炭水化物 50g カルシウム 109mg 食塩相当量 3.2g</p>	<p>調味料(アミノ酸等)、着色料(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)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、V. B1、酒精、加工澱粉、重曹、炭酸Ca、水酸化Ca、凝固剤、酸味料、乳化剤、香料、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・えび・かに・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・やまいも・ゼラチンを含む)</p>

【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。