

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22日 (月)	チキンステーキ がんもの枝豆あんかけ ごぼうの塩だれ炒め インゲンのケチャップソテー 長芋とわかめの煮物 ビーフンとピーマンの韓国風サラダ 白菜のゆかり和え かっぱ漬け	熱量 488kcal 蛋白質 18g 脂質 20g 炭水化物 56g カルシウム 44mg 食塩相当量 4.0g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、V. B1、クエン酸Na、酒精、炭酸Na、炭酸水素Na、pH調整剤 (一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・山芋・鶏肉・豚肉を含む)
12月23日 (火)	白身天ぷら 蒸し餃子 大根とツナのソテー 大豆と昆布の煮物 ブロッコリーの和風おろし炒め ペンのしょうがクリームサラダ チンゲン菜のきのこ和え 生姜高菜	熱量 486kcal 蛋白質 15g 脂質 22g 炭水化物 54g カルシウム 39mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(次亜硫酸Na)、酸化防止剤(V. C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・りんご・鶏肉・豚肉を含む)
12月24日 (水)	牛肉の柳川風 野菜かき揚げ 焼き豆腐の煮物 じゃが芋とマッシュルームのソテー もやしののんにく炒め こんにゃくのシーザーサラダ 菜の花のかつお風味和え 福神漬	熱量 455kcal 蛋白質 12g 脂質 19g 炭水化物 57g カルシウム 83mg 食塩相当量 3.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、くん液、加工澱粉、香辛料抽出物、水酸化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・牛肉を含む)
12月25日 (木)	ホッケの塩焼き コーンコロケ くずきりチャプチェ かぼちゃのごま炒め ひじき煮 クリスマスケーキ(加熱しないでください) 切干のボン酢和え しろ菜のわさび醤油	熱量 485kcal 蛋白質 11g 脂質 18g 炭水化物 66g カルシウム 133mg 食塩相当量 2.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、加工澱粉、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・りんご・ゼラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
12月26日 (金)	豚肉の焼肉炒め えびカツ マカロニのおかか炒め れんこんのみそ煮 小松菜の中華ソテー カリフラワーのイタリアンサラダ インゲンのドレッシング和え もろきゅう	熱量 496kcal 蛋白質 16g 脂質 23g 炭水化物 53g カルシウム 39mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素、紅麴)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(スクロース、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(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・イカ・エビ・大豆・ごま・もも・りんご・ゼラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)

【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。