

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 かつば漬け	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 ペニネ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 もやしのにんにく炒め 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 コーンコロッケ くずきりチャップチエ 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) 切干のポン酢和え 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、紅麹)、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、紅麹)、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り出し、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。