

おかやまコープ たべてん便 献立表【御弁当コース】 ※「岡山県産こしひかり」が使用されています。

日付	献立	食品成分	原材料アレルギー表示
12月2日 (月)	海鮮シューマイ 春雨の野菜炒め 野菜角揚げ オクラと高野の中華和え うずら豆 白飯	熱量 481kcal 蛋白質 10g 脂質 12g 炭水化物 82g カルシウム 36mg 食塩相当量 1.8g	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)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.E.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、香辛料抽出物、グリシン、グリセリン脂肪酸エステル、加工澱粉、酒精、重曹、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・エビ・カニ・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚)
12月3日 (火)	野菜筑前煮 チンゲン菜のマッシュルームソテー マカロニのケチャップ炒め オニオンシーザーサラダ オクラと湯葉のお浸し デミグラスミンチカツ丼	熱量 493kcal 蛋白質 10g 脂質 13g 炭水化物 85g カルシウム 59mg 食塩相当量 2.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、保存料(ホリリン)、甘味料(アセルフアムK)、漂白剤(亜硝酸Na)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸化防止剤(V.C.)、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、水酸化Ca、V. B1、L-アルギニン、グリシン、加工澱粉、酒精、塩化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
12月4日 (水)	さばの塩焼き 切干とわかめの煮物 湯豆腐 白菜のわさび和え のり佃煮 白飯	熱量 476kcal 蛋白質 17g 脂質 11g 炭水化物 76g カルシウム 149mg 食塩相当量 2.3g	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.E.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、豆腐用凝固剤、V. B1、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉を含む)
12月5日 (木)	肉団子のすき焼き風煮 しめじとキャベツの煮物 揚げ餃子 小松菜のごま和え しば漬け 白飯	熱量 465kcal 蛋白質 12g 脂質 12g 炭水化物 76g カルシウム 90mg 食塩相当量 3.0g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、ソルビット、加工澱粉、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6日 (金)	かに玉たまねぎ酢かけ くず切りの油炒め ちくわの磯辺揚げ きくらげの和え物 しその実ずいき 白飯	熱量 452kcal 蛋白質 9g 脂質 11g 炭水化物 78g カルシウム 21mg 食塩相当量 2.2g	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)、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(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、グリシン、ソルビット、トレハロース、加工澱粉、酒精、水酸化Ca、炭酸Ca、乳酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・さけ・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。