

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
1月13日 (月)	お届けはお休みになります。	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	
1月14日 (火)	タラフライ 玉子ロール 湯豆腐 にゅう麺の錦糸和え ピリ辛こんにゃく 白飯	熱量 481kcal 蛋白質 14g 脂質 13g 炭水化物 76g カルシウム 50mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素)、甘味料(ソルビト、スクラロース)、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、リン酸塩Na、V. B1、豆腐用凝固剤、苦味料、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉を含む)
1月15日 (水)	肉団子のしょうゆバター焼き 野菜かき揚げ 蓮根と人参の煮物 くずきりのイタリアンサラダ うずら豆 白飯	熱量 496kcal 蛋白質 11g 脂質 12g 炭水化物 84g カルシウム 30mg 食塩相当量 2.1g	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.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、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、加工澱粉、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉を含む)
1月16日 (木)	鱒の塩焼き 切干のきんぴら 高野の磯辺天 しらたきのからし醤油和え 桜漬け 白飯	熱量 501kcal 蛋白質 18g 脂質 11g 炭水化物 81g カルシウム 157mg 食塩相当量 2.7g	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.、V.E.)、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、水酸化Ca、グリセリン脂肪酸エステル、トレハロース、香辛料抽出物、重曹、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さけ・さば・鶏肉を含む)
1月17日 (金)	野菜筑前煮 くずきりとチンゲン菜の炒め物 じゃがピースソテー 牛蒡のタルタルサラダ 甘酢らっきょう ミンチカツ丼風	熱量 510kcal 蛋白質 11g 脂質 14g 炭水化物 86g カルシウム 43mg 食塩相当量 2.5g	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、スクラロース)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、グリシン、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)

【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。