

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20日 (月)	海老クリームコロッケ ひじきのそぼろ煮 ごぼコーンソテー 春雨サラダ 昆布佃煮 白飯	熱量 480kcal 蛋白質 8g 脂質 15g 炭水化物 77g カルシウム 65mg 食塩相当量 2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイド色素)、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、V. B1、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・E.C.・カニ・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
1月21日 (火)	鶏肉の南部焼 インゲンとこんにゃくのみそ炒め 揚げ餃子 あおさポテトサラダ たくあん 白飯	熱量 476kcal 蛋白質 17g 脂質 13g 炭水化物 71g カルシウム 45mg 食塩相当量 2.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイド色素)、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、V. B1、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
1月22日 (水)	しんじょの天ぷら くずきりチャプチェ 大根の炒め煮 大豆サラダ わさび菜お浸し 白飯	熱量 470kcal 蛋白質 9g 脂質 13g 炭水化物 78g カルシウム 31mg 食塩相当量 2.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイド色素、カラメル色素、クチナン)、保存料(ソルビン酸K)、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、トハラース、加工澱粉、貝Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さばを含む)
1月23日 (木)	ハムカツ 白菜のけんちん煮 かぼちゃの甘辛炒め 小松菜とわかめの酢の物 うぐいす豆 たぬきご飯	熱量 510kcal 蛋白質 11g 脂質 15g 炭水化物 81g カルシウム 28mg 食塩相当量 3.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイド色素、カラメル色素)、発色剤(亜硝酸Na)、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、香料、豆腐用凝固剤、V. B1、くん液、トハラース、リン酸塩Na、加工澱粉、香辛料抽出物、乳酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・小麦・大豆・イカ・ごま・さば・鶏肉を含む)
1月24日 (金)	かにシューマイ酢味噌かけ 椎茸と切干の中華炒め がんもの煮物 たたき胡瓜 福神漬 白飯	熱量 511kcal 蛋白質 11g 脂質 13g 炭水化物 86g カルシウム 94mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイド色素、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.E.)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、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・E.C.・カニ・大豆・ごま・さけ・セラチン・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。