

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	原材料アレルゲン表示
2月3日 (月)	赤魚の塩焼き キャベツと椎茸の煮物 揚げ餃子 オクラと高野の中華和え のり佃煮 白飯	熱量 472kcal 蛋白質 15g 脂質 10g 炭水化物 79g カルシウム 61mg 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)、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、グリセリン脂肪酸エステル、加工澱粉、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・鶏肉・豚肉を含む)
2月4日 (火)	野菜筑前煮 チンゲン菜とマッシュルームのソテー 湯豆腐 春雨の酢の物 しば漬け お好みソースミンチカツ丼	熱量 502kcal 蛋白質 13g 脂質 11g 炭水化物 69g カルシウム 66mg 食塩相当量 3.0g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、コチニール、カロチノイド色素)、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、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、豆腐用凝固剤、グリシン、ソルビット、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・りんご・もも・鶏肉・豚肉を含む)
2月5日 (水)	あんかけかに玉 野菜の天ぷら 切干のソース炒め こんにゃくのわさび和え 味付きめかぶ 白飯	熱量 483kcal 蛋白質 10g 脂質 11g 炭水化物 88g カルシウム 100mg 食塩相当量 1.9g	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、スクロース)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸化防止剤(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、加工澱粉、トハラース、水酸化Ca、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・かこ・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉を含む)
2月6日 (木)	照焼肉団子 きくらげの煮物 ちくわの磯辺揚げ ひじきの和風サラダ うぐいす豆 白飯	熱量 475kcal 蛋白質 13g 脂質 10g 炭水化物 82g カルシウム 41mg 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、豆腐用凝固剤、トハラース、加工澱粉、乳酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む)
2月7日 (金)	いかの彩り野菜フライ フレンチスパゲティソテー 野菜角煮の煮物 小松菜のごま和え オクラと湯葉のお浸し 白飯	熱量 485kcal 蛋白質 12g 脂質 8g 炭水化物 88g カルシウム 38mg 食塩相当量 1.6g	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)、漂白剤(亜硫酸Na)、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、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・かこ・ごま・さけ・さば・鶏肉を含む)

【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。