

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
2月18日 (月)	豆腐ハンバーグ チャプチェ 蓮根の煮物 黒ゴマなます みつば和え 海老チャーハン	熱量 526kcal 蛋白質 13g 脂質 15g 炭水化物 81g カルシウム 258mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、紅麴)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、酸化防止剤(V. C、V. E)、加工澱粉、グリシン、V. B1、レシチン、貝Ca、香辛料抽出物、塩化Mg、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・海老・大豆・胡麻・鯖・鶏肉を含む)
2月19日 (火)	サーモンフライ(ウスターソース別添) 角こんにゃくのおかか煮 焼き餃子 カリフラワーのサラダ 味つきめかぶ 白飯	熱量 474kcal 蛋白質 10g 脂質 15g 炭水化物 72g カルシウム 71mg 食塩相当量 1.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、紅麴、クチナシ)、甘味料(スクロース、ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. E)、増粘多糖類、グリシン、V. B1、卵殻Ca、香辛料抽出物、水酸化Ca、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・胡麻・鮭・鶏肉・豚肉を含む)
2月20日 (水)	豚肉のしゃぶしゃぶ風 野菜天ぷら抹茶塩 切干の炒め物 きくらげのドレッシングサラダ つぼ漬け 白飯	熱量 539kcal 蛋白質 15g 脂質 19g 炭水化物 74g カルシウム 133mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(ウコン、カラメル、カロチノイド、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. E、コーヒー豆抽出物)、増粘多糖類、加工澱粉、グリシン、V. B1、卵殻Ca、酒精、香辛料抽出物、酸味料、膨張剤、乳化剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・胡麻・鯖・豚肉を含む)
2月21日 (木)	白身魚の味噌煮 ブロッコリーの甘酢かけ チンゲン菜と高野の煮物 くずきりのしば和え 白花豆 白飯	熱量 515kcal 蛋白質 19g 脂質 10g 炭水化物 84g カルシウム 133mg 食塩相当量 3.0g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. C)、増粘多糖類、加工澱粉、グリシン、V. B1、酒精、炭酸K、塩化Ca、酸味料、pH調整剤 (一部に乳成分・小麦・大豆を含む)
2月22日 (金)	鶏のから揚げたまねぎ酢かけ 大根のそぼろ煮 厚揚げ焼 卵サラダ オクラと湯葉のお浸し 白飯	熱量 548kcal 蛋白質 21g 脂質 19g 炭水化物 70g カルシウム 95mg 食塩相当量 2.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、増粘多糖類、加工澱粉、グリシン、V. B1、乳酸Ca、塩化Mg、酸味料、香料、リン酸塩(Na)、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・リンゴを含む)

【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てください。

※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。

【ご利用者の皆様へ】たべてん便をご利用されていない方をご紹介ください！！  
お電話をお待ちしております。