

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
3月4日 (月)	肉団子の南部焼 たまごロール 湯豆腐 くずきりのしば和え 黒豆 白飯	熱量 538kcal 蛋白質 17g 脂質 12g 炭水化物 86g カルシウム 98mg 食塩相当量 2.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル、紅麴、クチナシ)、甘味料(ソルビット、ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. E)、増粘多糖類、加工澱粉、グリシン、V. B1、卵殻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・胡麻・鶏肉・豚肉を含む)
3月5日 (火)	タラフライ(タルタルソース別添) かぼちゃとわかめの煮物 蒸し餃子 マカロニサラダ セリ煮 白飯	熱量 497kcal 蛋白質 10g 脂質 15g 炭水化物 77g カルシウム 45mg 食塩相当量 1.9g	調味料(アミノ酸等)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(甘草)、酸化防止剤(V. C)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、加工澱粉、グリシン、酵素、酒精、ソルビット、香辛料抽出物、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・胡麻・鯖鶏肉・豚肉を含む)
3月6日 (水)	蒸し鶏のごまだれかけ じゃがピースソテー ごぼう田楽 キャロットサラダ くらげ酢 白飯	熱量 507kcal 蛋白質 16g 脂質 11g 炭水化物 82g カルシウム 47mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、酸化防止剤(V. E、ローズマリー抽出液)、増粘剤(キサンタン)、グリシン、V. B1、ミョウバン、香辛料抽出物、酒精、酸味料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・胡麻・鶏肉を含む)
3月7日 (木)	ぶり大根 蓮根のポン酢炒め チンゲン菜の炒め煮 しらたきの柚子みそ和え かっぱ漬 白飯	熱量 499kcal 蛋白質 16g 脂質 12g 炭水化物 78g カルシウム 53mg 食塩相当量 3.0g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、紅麴)、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、コーヒー豆抽出物)、増粘多糖類、グリシン、V. B1、卵殻Ca、ソルビット、ミョウバン、メタリン酸Na、塩化Mg、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・海老・大豆・胡麻・鯖を含む)
3月8日 (金)	ピーマンの肉詰めフライ(ソース別添) 白菜の信田煮 おじゃがもち カニかまスパゲティサラダ きやらつく 黒米ご飯	熱量 512kcal 蛋白質 12g 脂質 16g 炭水化物 76g カルシウム 52mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、紅麴、カロチノイド)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、加工澱粉、グリシン、V. B1、酵素、ソルビット、ピロリン酸Na、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・カニ・大豆・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。