

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11日 (月)	イカメンチカツ(タルタルソース別添) 大根の炒め煮 金平れんこん ポテトサラダ オクラの甘酢 白飯	熱量 479kcal 蛋白質 10g 脂質 13g 炭水化物 78g カルシウム 61mg 食塩相当量 1.6g	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、ウコン)、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)、増粘多糖類、加工澱粉、グリシン、V. B1、卵殻Ca、酵素、ソルビット、ミョウバン、メタリン酸Na、酸味料、香料、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・イカ・胡麻・鮭・鶏肉・リンゴを含む)
3月12日 (火)	肉じゃが くずきりの炒め煮 焼き餃子 ブロッコリーの辛子マヨネーズ コーンアスパラ 白飯	熱量 533kcal 蛋白質 11g 脂質 16g 炭水化物 82g カルシウム 31mg 食塩相当量 1.8g	調味料(アミノ酸等)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘多糖類、グリシン、V. B1、酒精、香辛料抽出物、酸味料、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・胡麻・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
3月13日 (水)	さばの山椒焼き 筍とこんにゃくの炒り煮 インゲンのオリーブソテー チンゲン菜の梅サラダ つぼ漬け 白飯	熱量 475kcal 蛋白質 14g 脂質 16g 炭水化物 66g カルシウム 74mg 食塩相当量 1.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、紅麴、野菜色素)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. E、コーヒー豆抽出物)、増粘剤(キサンタン)、グリシン、V. B1、卵殻Ca、水酸化Ca、酸味料、香料、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・鯖を含む)
3月14日 (木)	ミンチカツ(ウスターソース別添) ミニオムレツ ウインナとマカロニのソテー マセドアンサラダ 味つきめかぶ いなり寿司	熱量 509kcal 蛋白質 14g 脂質 16g 炭水化物 73g カルシウム 74mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(スクラロース、ソルビット、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、酒精、ミョウバン、香辛料抽出物、酸味料、乳化剤、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・牛肉を含む)
3月15日 (金)	フヨーハイのたまねぎ酢かけ おでん キャベツのソース炒め ビーフンとピーマンのサラダ 黒豆 白飯	熱量 506kcal 蛋白質 15g 脂質 10g 炭水化物 85g カルシウム 93mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘多糖類、加工澱粉、グリシン、V. B1、酒精、脂肪酸エステル、ソルビット、香辛料抽出物、炭酸Ca、乳酸Ca、豆腐用凝固剤、酸味料、香料、リン酸塩(Na)、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・海老・カニ・大豆・鶏肉・豚肉・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。