

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8日 (月)	<p>ハムカツ 麻婆大根 ペンのオリーブソテー 根菜サラダ くらげ酢 白飯</p>	<p>熱量 526kcal 蛋白質 12g 脂質 13g 炭水化物 86g カルシウム 40mg 食塩相当量 2.9g</p>	<p>調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、コチニール)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、酸化防止剤(V. C)、増粘多糖類、カゼインNa、グリシン、くん液、トレハロース、V. B1、ミョウバン、加工澱粉、香辛料抽出物、酢酸Na、酸味料、乳化剤、香料、リン酸塩(Na)、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)</p>
3月9日 (火)	<p>かに玉ツナあんかけ ごぼうコーンソテー 厚揚げ焼き ブロッコリーのごま和え きやらつく 白飯</p>	<p>熱量 475kcal 蛋白質 16g 脂質 10g 炭水化物 76g カルシウム 140mg 食塩相当量 2.4g</p>	<p>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)、グリシン、ソルビット、V. B1、加工澱粉、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・えび・かに・大豆・ごま・さば・鶏肉を含む)</p>
3月10日 (水)	<p>黒ごまチキンステーキ じゃが芋のラー油炒め 一口いかフライ クリーミーエッグ かっぱ漬け 白飯</p>	<p>熱量 476kcal 蛋白質 12g 脂質 11g 炭水化物 79g カルシウム 19mg 食塩相当量 1.8g</p>	<p>調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、クチナシ、野菜色素、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. E、生コーヒー豆抽出物)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、卵殻Ca、グリシン、V. B1、ピロリン酸Na、加工澱粉、香辛料抽出物、炭酸Na、炭酸水素Na、酸味料、乳化剤、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・いか・ごま・さば・鶏肉・牛肉・りんごを含む)</p>
3月11日 (木)	<p>かき&あじフライ チャプチェ 焼き餃子 水菜のサラダ 黒豆 白飯</p>	<p>熱量 528kcal 蛋白質 12g 脂質 15g 炭水化物 82g カルシウム 83mg 食塩相当量 1.6g</p>	<p>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)、酸化防止剤(V. E、生コーヒー豆抽出物)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、卵殻Ca、V. B1、リン酸塩(Na)、加工澱粉、香辛料抽出物、膨張剤、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉を含む)</p>
3月12日 (金)	<p>ミートソースハンバーグ 焼き豆腐の煮物 チンゲン菜とエリンギの炒め物 カリフラワーのしば和え 甘辛こんにやく たぬきご飯</p>	<p>熱量 502kcal 蛋白質 16g 脂質 16g 炭水化物 70g カルシウム 123mg 食塩相当量 3.0g</p>	<p>調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. C)、増粘剤(キサンタン)、グリシン、ソルビット、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、水酸化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・小麦・大豆・いか・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉・りんごを含む)</p>

【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。