

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
10月11日 (月)	ホキの塩焼き 牛蒡と椎茸のソテー 揚げ肉団子 キャベツの酢の物 しばザーサイ 白飯	熱量 471kcal 蛋白質 17g 脂質 11g 炭水化物 72g カルシウム 46mg 食塩相当量 1.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、野菜色素)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工澱粉)、V. B1、グリシン、ソルビット、加工澱粉、乳酸Ca、酸味料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む)
10月12日 (火)	デミグラスミンチカツ がんもの煮物 インゲンのオリーブソテー ひじきのごま和え オクラと湯葉のお浸し 白飯	熱量 538kcal 蛋白質 16g 脂質 16g 炭水化物 78g カルシウム 213mg 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)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、酸化防止剤(V. E)、V. B1、グリシン、加工澱粉、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・ごま・さば・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
10月13日 (水)	しんじょの中華あんかけ きくらげけんちん煮 焼きハム 小松菜のからし和え 金時豆 白飯	熱量 498kcal 蛋白質 15g 脂質 13g 炭水化物 76g カルシウム 79mg 食塩相当量 2g	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、キサンタン)、卵殻Ca、V. B1、グリシン、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、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・豚肉・牛肉・ゼラチンを含む)
10月14日 (木)	黒ごまチキンステーキ かぼちゃきんぴら 蒸じゃが 春雨のなめこサラダ 昆布佃煮 白飯	熱量 486kcal 蛋白質 15g 脂質 10g 炭水化物 80g カルシウム 44mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、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、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工澱粉、キサンタン)、V. B1、グリシン、加工澱粉、酢酸、ホップ抽出物、炭酸Na、炭酸水素Na、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
10月15日 (金)	かにクリームコロッケ(ウスターソース別添) マカロニのインディアンソテー 大根の生姜味噌かけ 白菜のフレンチサラダ 桜漬け しそひじきご飯	熱量 529kcal 蛋白質 11g 脂質 12g 炭水化物 90g カルシウム 28mg 食塩相当量 3.0g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル、コチニール、ラック、紅麴、野菜色素)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. C、V. E、ローズマリー抽出物)、増粘多糖類、V. B1、グリシン、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、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・えび・かに・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・りんごを含む)

【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。