

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18日 (月)	鶏天(ウスターソース別添) ブロッコリーの中華煮 けんちん炒め 切干の青じそ和え かっぱ漬け 黒ゴマいなり(ガリ別添)	熱量 526kcal 蛋白質 18g 脂質 16g 炭水化物 73g カルシウム 124mg 食塩相当量 3.0g	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)、増粘多糖類、V. B1、グリシン、ソルビット、リン酸塩(Na)、加工澱粉、香辛料抽出物、重曹、酢酸、ホップ抽出物、凝固剤、酸味料、膨張剤、乳化剤、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・ゼラチンを含む)
10月19日 (火)	ぶり大根 白菜とさつま揚げの炒め物 一口いかボール 根菜サラダ きやらつく 白飯	熱量 502kcal 蛋白質 17g 脂質 13g 炭水化物 75g カルシウム 40mg 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)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. C、V. E)、増粘多糖類、カゼインNa、卵殻Ca、V. B1、グリシン、ピロリン酸Na、加工澱粉、酢酸Na、炭酸Ca、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・鶏肉・牛肉・りんごを含む)
10月20日 (水)	牛肉と玉葱のソース炒め きくらげの味噌煮 高野の高菜炒め チンゲン菜のからし和え 黒豆 白飯	熱量 533kcal 蛋白質 13g 脂質 19g 炭水化物 73g カルシウム 53mg 食塩相当量 1.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(ウコン、カラメル)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(グァーガム)、V. B1、グリシン、ソルビット、香辛料抽出物、酒精、炭酸K、豆腐用凝固剤、水酸化Ca、酸味料、香料、pH調整剤(一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・牛肉・りんごを含む)
10月21日 (木)	あじフライ(タルタルソース別添) たまごロール 蓮根とメンマの中華ソテー 大根のパプリカサラダ くらげ酢 白飯	熱量 531kcal 蛋白質 13g 脂質 17g 炭水化物 77g 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、カロチノイド)、甘味料(ステビア、ソルビット、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、酸化防止剤(V. C)、増粘多糖類、V. B1、グリシン、くん液、ミョウバン、加工澱粉、香辛料抽出物、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・ゼラチンを含む)
10月22日 (金)	ハンバーグ 刻み昆布と大豆の煮物 三角春巻き スパゲティサラダ ピリ辛こんにゃく 白飯	熱量 494kcal 蛋白質 16g 脂質 13g 炭水化物 74g カルシウム 44mg 食塩相当量 2.1g	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、酵素、V. B1、グリシン、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、水酸化Ca、酸味料、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・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。