

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25日 (月)	海老シュウマイ ビーフンチャプチェ 中華肉団子 ブロッコリーの辛子マヨネーズ 桜漬け 白飯	熱量 492kcal 蛋白質 9g 脂質 13g 炭水化物 81g カルシウム 47mg 食塩相当量 2.6g	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)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酸味料、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・ゼラチンを含む)
10月26日 (火)	チキンカツ ほうれん草と高野豆腐の煮物 ベーコンとカリフラワーのソテー もやしのザーサイ和え 野沢菜昆布 白飯	熱量 513kcal 蛋白質 17g 脂質 15g 炭水化物 73g カルシウム 37mg 食塩相当量 2.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル、紅麴)、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、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、グリシン、加工澱粉、酒精、酢酸Na、炭酸K、乳酸Ca、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・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・りんごを含む)
10月27日 (水)	銀ひらすの塩焼 茄子の信田煮 揚げ餃子 キャベツのしその実和え オクラと湯葉のお浸し 白飯	熱量 486kcal 蛋白質 16g 脂質 13g 炭水化物 72g カルシウム 37mg 食塩相当量 1.5g	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)、V. B1、グリシン、ソルビトール、香辛料抽出物、酒精、凝固剤、酸味料、乳化剤、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・小麦・大豆・豚肉を含む)
10月28日 (木)	豚肉のしゃぶしゃぶ風 がんもの含め煮 三角春巻き きくらげのごま和え うぐいす豆 白飯	熱量 535kcal 蛋白質 15g 脂質 17g 炭水化物 76g カルシウム 53mg 食塩相当量 2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. E)、卵殻Ca、V. B1、加工澱粉、酒精、乳酸Ca、酸味料、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)
10月29日 (金)	海老しんじょの天ぷら 蒸ごぼう ひじき煮 春雨となめこのサラダ ゆずもずく 炒飯	熱量 508kcal 蛋白質 9g 脂質 16g 炭水化物 78g カルシウム 255mg 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、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、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、加工澱粉、V. B1、ソルビット、トレハロース、レシチン、酢酸、ホップ抽出物、酢酸Na、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・えび・大豆・ごま・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。