

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
12月6日 (月)	たらのちゃんちゃん焼き 春雨の和風ソテー ピーマンの肉詰めフライ ブロッコリーの柚子みそ和え せり煮 白飯	熱量 507kcal 蛋白質 17g 脂質 12g 炭水化物 78g カルシウム 52mg 食塩相当量 2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. C、V. E)、増粘多糖類、卵殻Ca、V. B1、ソルビット、ピロリン酸Na、酒精、酸味料、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・りんごを含む)
12月7日 (火)	野菜筑前煮 がんもの煮物 たまごロール ツナ入りポテトサラダ しその実ずいき デミカツ丼	熱量 502kcal 蛋白質 13g 脂質 17g 炭水化物 70g カルシウム 33mg 食塩相当量 2.6g	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)、酸化防止剤(V. C)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、安定剤(加工澱粉)、酵素、V. B1、グリシン、トレハロース、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸Na、水酸化Ca、乳酸Ca、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチンを含む)
12月8日 (水)	鱒の塩焼き きんぴらごぼう うの花炒り煮 大根サラダ きやらつく 白飯	熱量 484kcal 蛋白質 16g 脂質 12g 炭水化物 74g カルシウム 47mg 食塩相当量 2.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、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)、増粘剤(キサンタン)、V. B1、グリシン、トレハロース、塩化K、香辛料抽出物、水酸化Ca、酸味料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さけを含む)
12月9日 (木)	黒ごまチキンステーキ くずきりのコンソメ煮 じゃがコーンソテー スパゲティサラダ たくあん 白飯	熱量 499kcal 蛋白質 15g 脂質 11g 炭水化物 81g カルシウム 18mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、クチナシ)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、酵素、V. B1、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、炭酸Na、炭酸水素Na、酸味料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
12月10日 (金)	あじフライ(ウスターソース別添) マカロニのオリーブソテー けんちん炒め煮 カリフラワーの酢の物 うぐいす豆 白飯	熱量 545kcal 蛋白質 17g 脂質 15g 炭水化物 81g カルシウム 73mg 食塩相当量 2.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、紅麴、カロチノイド)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. E、ローズマリー抽出物、生コーヒー豆抽出物)、増粘多糖類、卵殻Ca、V. B1、香辛料抽出物、乳酸Ca、凝固剤、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)

【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。