

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13日 (月)	鶏天(ウスターソース別添) ブロッコリーのコンソメ炒め 湯豆腐 クリーミーエッグ ピリ辛こんにゃく 白飯	熱量 500kcal 蛋白質 12g 脂質 16g 炭水化物 73g カルシウム 74mg 食塩相当量 1.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. C)、増粘多糖類、ソルビット、ピロリン酸Na、加工澱粉、香辛料抽出物、重曹、水酸化Ca、凝固剤、酸味料、膨張剤、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・ゼラチンを含む)
12月14日 (火)	ぶりの照焼き 白菜とさつま揚げの煮物 三角春巻き くずきりのごま和え オクラの甘酢 白飯	熱量 511kcal 蛋白質 15g 脂質 14g 炭水化物 77g カルシウム 67mg 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)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. E)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、卵殻Ca、加工澱粉、炭酸Ca、酸味料、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉を含む)
12月15日 (水)	豚肉と玉葱の辛子マヨネーズ炒め きくらげのみそ煮 一口いかボール 切干の生姜醤油和え 黒豆 白飯	熱量 547kcal 蛋白質 15g 脂質 20g 炭水化物 72g カルシウム 101mg 食塩相当量 2.2g	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(甘草)、酸化防止剤(V. E、生コーヒー豆抽出物)、増粘多糖類、卵殻Ca、ピロリン酸Na、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、酸味料、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・いか・ごま・さば・鶏肉・豚肉・牛肉・りんごを含む)
12月16日 (木)	あじフライ(タルタルソース別添) ミニオムレツ けんちん煮 スパゲティサラダ しば漬け 巻寿司(ガリ別添)	熱量 533kcal 蛋白質 16g 脂質 19g 炭水化物 70g カルシウム 67mg 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、野菜色素、コチニール)、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、凝固剤、酸味料、乳化剤、香料、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆を含む)
12月17日 (金)	豆腐ハンバーグ 大根と昆布の炒め煮 揚げだし茄子 カリフラワーのシーザーサラダ くらげ酢 白飯	熱量 493kcal 蛋白質 11g 脂質 16g 炭水化物 72g カルシウム 215mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、銅葉緑素)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草、ソルビット)、漂白剤(亜硫酸塩)、増粘多糖類、V. B1、くん液、ミョウバン、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、凝固剤、酸味料、乳化剤、香料、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・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。