

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
1月17日 (月)	さばの塩焼き ツナとビーフンの炒め煮 茄子の揚げびたし かぼちゃサラダ 昆布豆 白飯	熱量 530kcal 蛋白質 18g 脂質 18g 炭水化物 71g カルシウム 21mg 食塩相当量 1.5g	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、ソルビット、香辛料抽出物、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉を含む)
1月18日 (火)	野菜筑前煮 ほうれん草のザーサイ炒め インゲンのケチャップ煮 胡瓜としめじの酢の物 マヨキムチ みそカツ丼	熱量 539kcal 蛋白質 10g 脂質 19g 炭水化物 79g カルシウム 74mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、安定剤(加工澱粉)、V. B1、トレハロース、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、酒精、酢酸Na、乳酸Ca、水酸化Ca、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)
1月19日 (水)	海老シューマイ 野菜の寄せ揚げ じゃが芋のそぼろ煮 小松菜のしば和え 味つきめかぶ 白飯	熱量 499kcal 蛋白質 9g 脂質 14g 炭水化物 81g カルシウム 54mg 食塩相当量 2.4g	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、スクラロース)、増粘剤(キサンタン)、V. B1、加工澱粉、酸味料、膨張剤、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチンを含む)
1月20日 (木)	豚肉のタルタルソテー ミニオムレツ 麻婆大根 スパゲティサラダ かっぱ漬け 白飯	熱量 514kcal 蛋白質 15g 脂質 14g 炭水化物 79g カルシウム 28mg 食塩相当量 2.3g	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. 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、酵素、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酸味料、乳化剤、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・ゼラチンを含む)
1月21日 (金)	タラフライ(ウスターソース別添) けんちん炒め 牛蒡と昆布の煮物 もやしの生姜和え きやらつく 白飯	熱量 511kcal 蛋白質 12g 脂質 17g 炭水化物 77g カルシウム 125mg 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)、増粘多糖類、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、凝固剤、酸味料、pH調整剤 (一部に乳成分・小麦・大豆を含む)

【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。