

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18日 (月)	チキンカツ(ウスターソース別添) 切干とひよこ豆の炒め物 うの花 くずきりのごまサラダ 福神やまくらげ そぼろご飯	熱量 506kcal 蛋白質 18g 脂質 13g 炭水化物 76g カルシウム 102mg 食塩相当量 2.4g	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)、酸化防止剤(V. C、V. B1、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、グリシン、ソルビット、香辛料抽出物、酒精、水酸化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・豚肉を含む)
12月19日 (火)	ホッケの塩焼き 炊合わせ ビーフンとほうれん草の炒め物 胡瓜と長芋のサラダ うずら豆 白飯	熱量 461kcal 蛋白質 15g 脂質 11g 炭水化物 74g カルシウム 51mg 食塩相当量 1.7g	調味料(アミノ酸等)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘多糖類、V. B1、酒精、香辛料抽出物、重曹、炭酸Ca、凝固剤、酸味料、乳化剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・やまいもを含む)
12月20日 (水)	サイコロハムのおろしステーキ風 きくらげと揚げの煮物 蒸しじゃが スパゲティサラダ たくあん 白飯	熱量 521kcal 蛋白質 12g 脂質 18g 炭水化物 77g カルシウム 55mg 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、カロチノイド)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. E)、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、香料、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・牛肉・りんごを含む)
12月21日 (木)	あじフライ こんにゃくのしその実炒め 大和煮 ピーマンの中華和え もろみオクラ 白飯	熱量 449kcal 蛋白質 11g 脂質 14g 炭水化物 70g カルシウム 50mg 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、クチナシ、フラボノイド)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、増粘多糖類、香辛料抽出物、V. B1、酒精、水酸化Ca、酸味料、香料、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごまを含む)
12月22日 (金)	ハンバーグ ミニオムレツ 枝豆がんもの煮物 春雨のしば和え 甘酢ゆば風こんにゃく 白飯	熱量 486kcal 蛋白質 15g 脂質 13g 炭水化物 77g カルシウム 91mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(フラボノイド、カロチノイド、カラメル、ココア)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. E)、増粘剤(加工澱粉、キサンタン)、安定剤(増粘多糖類)、卵殻Ca、V. B1、トレハロース、加工澱粉、酒精、水酸化Ca、凝固剤、酸味料、乳化剤、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・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出し、端材・キャップにご注意ください。  
※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。