

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	原材料アレルギー表示
1月6日 (月)	白身天ぷら 春雨とマッシュルームのごま醤油炒め シューマイ 黒ごまなます 黒豆 ちらし寿司	熱量 466kcal 蛋白質 13g 脂質 14g 炭水化物 70g カルシウム 34mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイド色素、カラメル色素、コチニール、紅麴)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア)、漂白剤(亜硫酸Na)、酸化防止剤(V.E、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、膨張剤、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、加工澱粉、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・エビ・大豆・ごま・さば・ゼラチン・鶏肉)
1月7日 (火)	豚じゃが こんにやくチャプチェ 牛蒡のすき焼き風煮 オクラときくらげのフレンチサラダ きやらつく 白飯	熱量 486kcal 蛋白質 13g 脂質 13g 炭水化物 79g カルシウム 59mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイド色素)、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)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、香辛料抽出物、水酸化Ca、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8日 (水)	さばの塩焼き きんぴらいんげん 団子煮 カリフラワーのイタリアンサラダ 味噌高菜 白飯	熱量 458kcal 蛋白質 16g 脂質 13g 炭水化物 68g カルシウム 27mg 食塩相当量 2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイド色素、カラメル色素)、保存料(ソルビン酸K)、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)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、ソルビット、加工澱粉、酒精、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9日 (木)	チキンカツ玉ねぎ酢かけ 麻婆大根 野菜角煮のソース風味 しらたきのシーザーサラダ 福神なめこ 白飯	熱量 501kcal 蛋白質 12g 脂質 16g 炭水化物 75g カルシウム 38mg 食塩相当量 1.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイド色素)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸Na)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、水酸化Ca、くん液、加工澱粉、香辛料抽出物、乳酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
1月10日 (金)	かに玉風 昆布と高野の煮物 ペンのインディアンソテー 根菜サラダ つぼ漬け 白飯	熱量 476kcal 蛋白質 11g 脂質 13g 炭水化物 76g カルシウム 101mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイド色素、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.E.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、グリセリン脂肪酸エステル、加工澱粉、香辛料抽出物、重曹、酢酸Na、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・か・大豆・ごま・さけ・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。