

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
4月15日 (月)	豆腐ハンバーグ ミニオムレツ がんもの含め煮 春雨とかにかまの和え物 甘酢ゆば風こんにやく 白飯	熱量 472kcal 蛋白質 13g 脂質 13g 炭水化物 78g カルシウム 207mg 食塩相当量 2.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素、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)、V. B1、トレハロース、加工デンプン、貝Ca、酒精、香料、乳化剤、豆腐用凝固剤、酸味料、pH調整剤(一部に卵・小麦・カニ・大豆・ごま・さけ・りんご・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
4月16日 (火)	あじフライ チンゲン菜のしその実炒め 大根の煮物 ピーマンの中華和え もろみオクラ 白飯	熱量 476kcal 蛋白質 11g 脂質 16g 炭水化物 76g カルシウム 58mg 食塩相当量 2.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素)、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.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、卵殻Ca、香辛料抽出物、酒精、V. B1、香料、凝固剤、酸味料、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む)
4月17日 (水)	サイコロハムのバーベキュー焼き くずきりとさざみ昆布の煮物 蒸じゃが スパゲティサラダ うずら豆 白飯	熱量 515kcal 蛋白質 11g 脂質 17g 炭水化物 78g カルシウム 67mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(ウコン、カラメル色素、カロチノイド色素)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酵素、V. B1、加工デンプン、香辛料抽出物、香料、酸味料、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・鶏肉・牛肉を含む)
4月18日 (木)	赤魚の塩焼き 炊き合わせ ビーフンとほうれん草の炒め物 ひじきのわさび醤油和え たくあん 白飯	熱量 450kcal 蛋白質 13g 脂質 10g 炭水化物 74g カルシウム 52mg 食塩相当量 2.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.、V.E.)、増粘剤(増粘多糖類)、レシチン、V. B1、酒精、グリセリン脂肪酸エステル、ソルビット、重曹、炭酸Ca、香料、酸味料、豆腐凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆を含む)
4月19日 (金)	野菜筑前煮 切干の炒め物 うの花炒り煮 きくらげと揚げのごまサラダ 福神なめこ チキンカツ南蛮丼	熱量 523kcal 蛋白質 13g 脂質 16g 炭水化物 79g カルシウム 151mg 食塩相当量 2.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素)、甘味料(ステビア、甘草、スクロース)、漂白剤(次亜硫酸Na)、酸化防止剤(V.C.、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)、グリシン、V. B1、酒精、酸味料、香料、豆腐用凝固剤、香辛料抽出物、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む)

【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。