

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
7月22日 (月)	野菜筑前煮 たまごロール じゃがピースソテー カリフラワーのイタリアンサラダ うぐいす豆 チキンみそカツ丼	熱量 478kcal 蛋白質 11g 脂質 13g 炭水化物 76g カルシウム 51mg 食塩相当量 1.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素)、甘味料(ステビア、ソルビット、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、水酸化Ca、V. B1、グリシン、加工澱粉、酒精、乳酸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)
7月23日 (火)	ホッケの塩焼き 野菜の天ぷら 焼き豆腐の煮物 ビーフンのわさび和え 甘酢らっきょう 白飯	熱量 469kcal 蛋白質 13g 脂質 13g 炭水化物 73g カルシウム 49mg 食塩相当量 1.8g	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(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、卵殻Ca、加工澱粉、トハラース、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉を含む)
7月24日 (水)	豚肉のしゃぶしゃぶ風 マカロニとマッシュルームのソテー 大根とツナの甘辛炒め煮 ポテトサラダ 生姜高菜 白飯	熱量 513kcal 蛋白質 18g 脂質 12g 炭水化物 81g カルシウム 27mg 食塩相当量 2.4g	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)、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、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
7月25日 (木)	白身魚の天ぷら きんぴらごぼう 野菜角煮の煮物 素麺のごま和え ピリ辛こんにゃく 白飯	熱量 496kcal 蛋白質 12g 脂質 13g 炭水化物 80g カルシウム 35mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、カラメル色素、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、苦味料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉を含む)
7月26日 (金)	肉団子の白湯煮 チンゲン菜と揚げのソース炒め 高野の磯辺天ぷら ブロッコリーのシーザーサラダ ゆずもずく 白飯	熱量 495kcal 蛋白質 15g 脂質 14g 炭水化物 74g カルシウム 66mg 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)、保存料(ポリリン)、甘味料(アセルフアムK、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、膨張剤、乳化剤、香料、豆腐用凝固剤、V. B1、加工澱粉、レシチン、グリセリン脂肪酸エステル、ソルビット、トハラース、加工澱粉、重曹、炭酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)

【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。