

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29日 (月)	さばの塩焼き ビーフンチャプチェ けんちん煮 小松菜とわかめの酢の物 黒豆 白飯	熱量 488kcal 蛋白質 16g 脂質 13g 炭水化物 75g カルシウム 69mg 食塩相当量 1.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.E.)、酸味料、乳化剤、香料、豆腐用凝固剤、貝殻Ca、V. B1、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
7月30日 (火)	ハムカツ 大根のそぼろ炒め じゃがコーンソテー ブロッコリーのピーナッツサラダ たくあん 白飯	熱量 460kcal 蛋白質 9g 脂質 13g 炭水化物 76g カルシウム 23mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素、カラメル色素)、発色剤(亜硝酸Na)、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、乳化剤、香料、V. B1、くん液、ソルビット、トハロース、リン酸塩Na、加工澱粉、香辛料抽出物、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・ごま・鶏肉・牛肉を含む)
7月31日 (水)	白身しんじょのあんかけ インゲンのみそ炒め煮 ささみフライ 大豆のごま和え のり佃煮 バーベキューライス	熱量 463kcal 蛋白質 14g 脂質 12g 炭水化物 72g カルシウム 40mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸化防止剤(V.C.)、酸味料、V. B1、加工澱粉、貝Ca、酒精、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
8月1日 (木)	照焼チキンステーキ 切干のおかか煮 かぼちゃのポン酢炒め 牛蒡のタルタルサラダ しばなめこ 白飯	熱量 482kcal 蛋白質 17g 脂質 11g 炭水化物 77g カルシウム 132mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素)、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.)、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、香辛料抽出物、炭酸Na、炭酸水素Na、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む)
8月2日 (金)	あじフライ 麻婆ひじき がんもの煮物 春雨サラダ 芋くき 白飯	熱量 504kcal 蛋白質 13g 脂質 16g 炭水化物 74g カルシウム 53mg 食塩相当量 1.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素、紅麴、銅葉緑素)、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.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さけ・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。