

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
10月7日 (月)	あじの塩焼き ブロッコリーとわかめの煮物 春巻き オニオンサラダ のり佃煮 白飯	熱量 463kcal 蛋白質 15g 脂質 10g 炭水化物 76g カルシウム 31mg 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)、甘味料(ステビア、ソルビット、甘草)、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)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、卵殻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)
10月8日 (火)	野菜筑前煮 春雨の野沢菜炒め かぼちゃとふきの煮物 ひじきのシーザーサラダ うぐいす豆 お好みソースミンチカツ丼	熱量 484kcal 蛋白質 10g 脂質 12g 炭水化物 82g カルシウム 80mg 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)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.)、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、水酸化Ca、アルギニン、くん液、塩化Ca、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、乳酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・もも・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
10月9日 (水)	かに玉の天ぷら しめじとキャベツの煮物 ポン酢素揚げ茄子 きくらげの中華サラダ しば漬け 白飯	熱量 486kcal 蛋白質 8g 脂質 16g 炭水化物 75g カルシウム 36mg 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)、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、ソルビット、トハラース、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・か・大豆・ごま・鶏肉を含む)
10月10日 (木)	肉団子の照り焼き風 インゲンとマッシュルームのソテー ちくわの磯辺揚げ 白菜の和風和え オクラと湯葉のお浸し 白飯	熱量 490kcal 蛋白質 13g 脂質 13g 炭水化物 78g カルシウム 48mg 食塩相当量 2g	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)、漂白剤(亜硝酸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)、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、加工澱粉、グリシン、トハラース、香辛料抽出物、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
10月11日 (金)	イカと彩野菜のカツ きんぴらごぼう 焼きハム あおさポテトサラダ 味付きめかぶ 白飯	熱量 503kcal 蛋白質 10g 脂質 17g 炭水化物 77g カルシウム 38mg 食塩相当量 1.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草、スクロース)、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、リン酸塩Na、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・か・ごま・さけ・鶏肉・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。