

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14日 (月)	お届けはお休みに なります。	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	
10月15日 (火)	エビクリームコロッセ 大根とマッシュルームのソテー 高野田楽 キャベツののり和え ピリ辛こんにゃく 黒ごまいなり	熱量 454kcal 蛋白質 12g 脂質 15g 炭水化物 66g カルシウム 60mg 食塩相当量 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)、酸味料、乳化剤、V. B1、レシチン、グリセリン脂肪酸エステル、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、重曹、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、苦味量、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・E1・カニ・大豆・さば・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
10月16日 (水)	豆腐ハンバーグ ペンのインディアンソテー 厚揚げ生姜醤油焼き しらたきの錦糸和え もずく酢 白飯	熱量 470kcal 蛋白質 13g 脂質 15g 炭水化物 72g カルシウム 255mg 食塩相当量 1.7g	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.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、リン酸塩Na、V. B1、加工澱粉、貝Ca、酵素、香辛料抽出物、酒精、水酸化Na、豆腐用凝固剤、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17日 (木)	さばの塩焼き 切干の炒め煮 焼き餃子 牛蒡のマヨサラダ つぼ漬け 白飯	熱量 484kcal 蛋白質 15g 脂質 13g 炭水化物 79g カルシウム 106mg 食塩相当量 1.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素)、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、貝殻Ca、加工澱粉、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・さば・鶏肉・豚肉を含む)
10月18日 (金)	チキンカツ くずきりチャプチェ 蒸じゃが ブロッコリーの青じそ和え 昆布豆 白飯	熱量 498kcal 蛋白質 11g 脂質 15g 炭水化物 79g カルシウム 21mg 食塩相当量 1.4g	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、スクラロース)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、グリシン、ソルビット、香辛料抽出物、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・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。