

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28日 (月)	ハンバーグ ミニオムレツ 甘酢厚揚げ焼き スパゲティサラダ らっきょう漬け 白飯	熱量 486kcal 蛋白質 15g 脂質 14g 炭水化物 74g カルシウム 111mg 食塩相当量 1.9g	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(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、リン酸塩Na、V. B1、安定剤、トハラース、加工澱粉、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・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
10月29日 (火)	タラフライ けんちん煮 焼きハム きくらげの青じそ和え 味付きメンマ 白飯	熱量 507kcal 蛋白質 11g 脂質 16g 炭水化物 77g カルシウム 33mg 食塩相当量 1.8g	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、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、リン酸塩Na、豆腐用凝固剤、V. B1、卵殻Ca、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・ごま・さば・鶏肉・牛肉を含む)
10月30日 (水)	鶏肉とピーマンのみそ炒め 野菜のかき揚げ 茶碗蒸し風 かぼちゃのごま和え のり高菜 白飯	熱量 477kcal 蛋白質 15g 脂質 12g 炭水化物 74g カルシウム 39mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素、紅麴)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア)、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、ソルビット、加工澱粉、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さけ・さば・りんご・セラチン・鶏肉を含む)
10月31日 (木)	白身しんじょ蒸 くずきりの炒め物 マカロニのコンソメ炒め 小松菜の錦糸和え 昆布豆 白飯	熱量 471kcal 蛋白質 11g 脂質 11g 炭水化物 80g カルシウム 15mg 食塩相当量 2.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、ソルビット、加工澱粉、貝Ca、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)
11月1日 (金)	かぼちゃチーズソースフライ じゃがピース中華ソテー ひじきのチョレギ煮 高野のゆかり和え 福神漬け 黒ごまいなり	熱量 512kcal 蛋白質 12g 脂質 16g 炭水化物 78g カルシウム 62mg 食塩相当量 3.0g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素)、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、香辛料抽出物、炭酸K、塩化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)

【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。