

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
11月4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	
11月5日 (火)	チキンカツたまねぎ酢かけ 高野と昆布の炒め物 野菜角揚げの煮物 しらたきのサウザンサラダ 金時豆 たぬきご飯	熱量 495kcal 蛋白質 15g 脂質 16g 炭水化物 72g カルシウム 132mg 食塩相当量 3.0g	調味料(アミノ酸等)、着色料 (カラメル色素、カロチノイド色素)、甘 味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加 工エテンブ、増粘多糖類)、酸化 防止剤(V.C.)、酸味料、香料、 水酸化Na、V. B1、レシチン、ケ リン、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、乳酸Ca、豆腐用凝 固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ イカ・さば・りんご・鶏肉を含む)
11月6日 (水)	赤魚の塩焼き 牛蒡のそぼろ炒め 揚げシューマイ もやしとメンマのからし和え しば漬け 白飯	熱量 462kcal 蛋白質 14g 脂質 11g 炭水化物 76g カルシウム 44mg 食塩相当量 2.2g	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)、甘 味料(ステビア、甘草)、酸化防止 剤(V.E.)、酸味料、乳化剤、香 料、V. B1、貝殻Ca、ソルビット、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・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
11月7日 (木)	肉団子のバーベキュー焼き スパゲティソテー さつま芋の甘煮 根菜サラダ きやらつく 白飯	熱量 527kcal 蛋白質 14g 脂質 13g 炭水化物 86g カルシウム 25mg 食塩相当量 2.4g	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.E.、ローズマリー抽出物)、増 粘剤(加工エテンブ、増粘多糖 類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、カゼインNa、加工澱粉、香 辛料抽出物、酢酸Na、pH調整 剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ ごま・りんご・鶏肉・牛肉を含む)
11月8日 (金)	エビクリームコロッケ けんちん煮 茄子田楽 オクラときくらげのシーザーサラダ 生姜高菜 白飯	熱量 487kcal 蛋白質 9g 脂質 14g 炭水化物 80g 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)、保 存料(ホリリン)、甘味料(ステ ビア、甘草、アセスルファムK)、増粘剤 (加工エテンブ、増粘多糖類)、酸 味料、乳化剤、香料、豆腐用凝 固剤、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・エビ・ カニ・大豆・ごま・セラチン・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。