

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
12月16日 (月)	あじの塩焼き しめじと大根の炒め物 茄子の揚げ煮 海藻の青じそ和え 金時豆 白飯	熱量 451kcal 蛋白質 15g 脂質 10g 炭水化物 74g カルシウム 112mg 食塩相当量 3.0g	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)、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、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉を含む)
12月17日 (火)	鶏唐揚げの焼き鳥風 わかめとインゲンの炒め物 じゃが芋の甘煮 小松菜のごま和え 福神なめこ 白飯	熱量 475kcal 蛋白質 9g 脂質 14g 炭水化物 77g カルシウム 26mg 食塩相当量 1.9g	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)、漂白剤(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、膨張剤、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、セルロース、加工澱粉、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・りんご・鶏肉を含む)
12月18日 (水)	かに玉のかにかまあかけ ビーフンの中華ソテー チンゲン菜のけんちん煮 ブロッコリーのフレンチサラダ 野沢菜昆布 白飯	熱量 457kcal 蛋白質 10g 脂質 11g 炭水化物 78g 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.、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、豆腐用凝固剤、ゲリン、加工澱粉、香辛料抽出物、酢酸Na、炭酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・か・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
12月19日 (木)	豚肉のソース炒め きくらげのチョレギ炒め マカロニのインディアンソテー 白菜の磯和え つぼ漬け 白飯	熱量 501kcal 蛋白質 15g 脂質 13g 炭水化物 81g カルシウム 26mg 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、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、乳化剤、香料、V. B1、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・さけ・鶏肉・豚肉を含む)
12月20日 (金)	いかと野菜のミンチカツ ごぼコーンソテー 焼き餃子 あおさポテトサラダ 味付きめかぶ しそひじきご飯	熱量 480kcal 蛋白質 8g 脂質 15g 炭水化物 78g カルシウム 41mg 食塩相当量 2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、ラック色素)、甘味料(ステビア、甘草、スクロース)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、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・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。