

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23日 (月)	チーズソースハンバーグ くずきりと椎茸の豚骨ソテー ひじきのコンソメ煮 三色こんにゃくの和風和え たくあん 白飯	熱量 493kcal 蛋白質 12g 脂質 15g 炭水化物 79g カルシウム 91mg 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)、保存料(ホリリン)、甘味料(ステビア、甘草、アセスルファムK)、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、安定剤、V. B1、ソルビット、トレハロース、加工澱粉、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・もも・りんご・ゼラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
12月24日 (火)	白身しんじょの野菜あんかけ 白菜のけんちん煮 焼きハム かぼちゃのごま和え のり高菜 白飯	熱量 496kcal 蛋白質 12g 脂質 17g 炭水化物 72g カルシウム 46mg 食塩相当量 2.6g	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)、保存料(ソルビン酸K)、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、リン酸塩Na、豆腐用凝固剤、V. B1、ソルビット、加工澱粉、貝Ca、酒精、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)
12月25日 (水)	ピーマンの肉詰めフライ マカロニのケチャップソテー ブロッコリーのソテー 大根とさつま揚げの和え物 らっきょう漬け バーベキューライス	熱量 511kcal 蛋白質 11g 脂質 16g 炭水化物 80g カルシウム 26mg 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)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、リン酸塩Na、V. B1、加工澱粉、炭酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
12月26日 (木)	タラフライ ミニオムレツ 甘酢厚揚げ焼き 牛蒡のシーザーサラダ 味付きメンマ 白飯	熱量 474kcal 蛋白質 11g 脂質 16g 炭水化物 70g カルシウム 74mg 食塩相当量 1.4g	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、紅麴)、保存料(ホリリン)、甘味料(アセスルファムK、スクラロース)、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、V. B1、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さけ・鶏肉を含む)
12月27日 (金)	鶏肉とキャベツのみそ炒め 野菜のかき揚げ 茶碗蒸し風 高野のゆかり和え 昆布豆 白飯	熱量 491kcal 蛋白質 18g 脂質 15g 炭水化物 69g カルシウム 40mg 食塩相当量 2.3g	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)、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、ソルビット、加工澱粉、酒精、炭酸K、塩化Ca、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。