

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
1月27日 (月)	煮込みハンバーグ ミニオムレツ 揚げかにシューマイ 大根サラダ 酢みそゆば風こんにゃく 白飯	熱量 477kcal 蛋白質 9g 脂質 16g 炭水化物 72g カルシウム 39mg 食塩相当量 1.7g	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(ポリリン)、甘味料(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、V. B1、トレハロース、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・エビ・カニ・大豆・ごま・さけ・もも・りん)
1月28日 (火)	あじフライ チンゲン菜の信田煮 ビーフソテー カリフラワーのしば和え しその実めかぶ 白飯	熱量 493kcal 蛋白質 12g 脂質 14g 炭水化物 77g カルシウム 35mg 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、豆腐用凝固剤、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・ごまを含む)
1月29日 (水)	豚肉のしゃぶしゃぶ風 くず切りのケチャップソテー こんにゃくとわかめの煮物 スパゲティサラダ 昆布豆 白飯	熱量 490kcal 蛋白質 14g 脂質 14g 炭水化物 75g カルシウム 39mg 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.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、乳化剤、香料、V. B1、ソルビット、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
1月30日 (木)	さばの塩焼き 切干煮 かぼちゃのそぼろ炒め インゲンと人参のごま和え らっきょう漬け 白飯	熱量 481kcal 蛋白質 16g 脂質 12g 炭水化物 75g カルシウム 117mg 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)、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、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
1月31日 (金)	牛肉コロッケ ちくわと春雨のきんぴら 茶碗蒸し風 ピーマンののり和え つぼ漬け 恵方巻	熱量 511kcal 蛋白質 13g 脂質 15g 炭水化物 78g カルシウム 22mg 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)、酸味料、乳化剤、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・牛肉・魚介類を含む)

【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。