

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
2月17日 (月)	海老しんじょの天ぷら けんちん煮 かぼちゃとひき肉のオリブソテー グリーンポテトサラダ わさび菜お浸し 白飯	熱量 516kcal 蛋白質 11g 脂質 15g 炭水化物 82g カルシウム 70mg 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、紅麴)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.、V.E.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、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、トハロース、香辛料抽出物、酢酸Na、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・E.C.・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
2月18日 (火)	豚肉の照り焼き インゲンとわかめの煮物 ごぼコーンソテー ピーマンのわさび和え 金時豆 白飯	熱量 495kcal 蛋白質 14g 脂質 13g 炭水化物 78g カルシウム 33mg 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)、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、乳化剤、香料、V. B1、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
2月19日 (水)	塩だれかに玉風 ビーフンとしめじの中華ソテー こんにゃくの甘辛炒め ほうれん草のごま和え 野沢菜昆布 白飯	熱量 472kcal 蛋白質 8g 脂質 14g 炭水化物 76g カルシウム 56mg 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、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸化防止剤(V.C.)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、グリシン、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸Na、水酸化Ca、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・さば・りんご・ゼラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
2月20日 (木)	生姜焼き風チキンカツ じゃが芋と揚げのソテー 焼き餃子 クリーミーエッグ 味付きめかぶ いなり寿司	熱量 501kcal 蛋白質 14g 脂質 13g 炭水化物 79g カルシウム 32mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素)、甘味料(スクラロース、ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸化防止剤(V.C.)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、グリシン、加工澱粉、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・オレンジ・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
2月21日 (金)	赤魚の塩焼き きくらげチャプチェ マカロニのバジルソテー 白菜のゆかり和え つぼ漬け 白飯	熱量 461kcal 蛋白質 14g 脂質 13g 炭水化物 70g カルシウム 36mg 食塩相当量 2.2g	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、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。