

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
3月3日 (月)	白身梅しそフライ 白菜と高野の煮物 ペンのウインナーソーテー インゲンのイタリアンサラダ 黒豆 雛ちらし寿司	熱量 481kcal 蛋白質 14g 脂質 13g 炭水化物 74g カルシウム 34mg 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、コチニール、紅麴)、発色剤(亜硝酸Na)、保存料(ソルビン酸K)、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.、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、V. B1、ソルビット、ミウパン、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・E6・大豆・豚肉・牛肉を含む)
3月4日 (火)	肉じゃが 切干チャプチェ 蒸餃子 わかめと胡瓜の酢の物 昆布佃煮 白飯	熱量 523kcal 蛋白質 13g 脂質 13g 炭水化物 86g カルシウム 129mg 食塩相当量 2.7g	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)、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、ソルビット、加工澱粉、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
3月5日 (水)	鱒の塩焼き 春雨のごま醤油炒め 揚げシューマイ しらたきの錦糸和え つぼ漬け 白飯	熱量 471kcal 蛋白質 15g 脂質 11g 炭水化物 75g カルシウム 24mg 食塩相当量 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)、酸化防止剤(V.C.、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、V. B1、水酸化Ca、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・さけ・さば・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
3月6日 (木)	野菜コロッケ きんぴらごぼう 湯豆腐 ブロッコリーのサラダ きやらつく 白飯	熱量 486kcal 蛋白質 9g 脂質 12g 炭水化物 83g カルシウム 58mg 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)、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、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)
3月7日 (金)	かに玉風 麻婆大根 野菜角煮の煮物 大豆の中華和え 福神なめこ 白飯	熱量 461kcal 蛋白質 11g 脂質 12g 炭水化物 76g カルシウム 28mg 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、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.、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、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・か・大豆・ごま・さけ・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)

【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。