

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	原材料アレルゲン表示
3月10日 (月)	みそミンチカツ 玉子ロール 椎茸と高野の煮物 切干のシーザーサラダ ピリ辛こんにゃく しそひじきご飯	熱量 512kcal 蛋白質 12g 脂質 14g 炭水化物 82g カルシウム 88mg 食塩相当量 2.5g	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、ラック)、甘味料(ステビア、ソルビット、甘草)、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、苦味料、V. B1、L-アルギニン、グリセリン脂肪酸エステル、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、重曹、炭酸Ca、塩化Ca、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)
3月11日 (火)	さばの塩焼き 蓮根と菜の花の油炒め 焼き豆腐の煮物 ピーマンのわさび和え 昆布豆 白飯	熱量 454kcal 蛋白質 16g 脂質 10g 炭水化物 73g カルシウム 55mg 食塩相当量 1.6g	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)、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、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、豆腐用凝固剤、ソルビット、ミョウバン、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉を含む)
3月12日 (水)	煮込みハンバーグ インゲンのインディアンソテー がんもの煮物 二色キャベツのフレンチサラダ わさび菜のお浸し 白飯	熱量 480kcal 蛋白質 13g 脂質 14g 炭水化物 73g カルシウム 27mg 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)、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(加工澱粉)、酸味料、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
3月13日 (木)	あじフライ チンゲン菜の信田煮 じゃがバター 三色こんにゃくの和風和え 甘酢らっきょう 白飯	熱量 477kcal 蛋白質 11g 脂質 12g 炭水化物 79g カルシウム 32mg 食塩相当量 1.7g	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、スクロース)、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、加工澱粉、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごまを含む)
3月14日 (金)	照焼チキンステーキ ツイストマカロニの白湯炒め 椎茸と春雨のソテー ポテトサラダ 桜漬け 白飯	熱量 500kcal 蛋白質 18g 脂質 9g 炭水化物 84g カルシウム 13mg 食塩相当量 2.8g	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.)、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、炭酸Na、炭酸水素Na、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さけ・セラチン・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。