

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17日 (月)	タルタル海老シューマイ 切干の油炒め 厚揚げ焼き きくらげのわさび和え 昆布佃煮 白飯	熱量 519kcal 蛋白質 11g 脂質 16g 炭水化物 83g カルシウム 142mg 食塩相当量 2.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、紅麴、カチノイト色素)、甘味料(ステビア、甘草、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、ソルビット、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・Eヒ・カニ・大豆・ごま・さけ・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
3月18日 (火)	梅ささみフライ インゲンとこんにゃくの煮物 ごぼコーンソテー グリーンスパゲティサラダ 福神漬 そぼろご飯	熱量 510kcal 蛋白質 15g 脂質 16g 炭水化物 73g カルシウム 30mg 食塩相当量 2.8g	調味料(アミノ酸等)、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、香辛料抽出物、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・鶏肉を含む)
3月19日 (水)	赤魚の塩焼き 白菜のけんちん煮 茶碗蒸し風 ツイストマカロニのフレンチサラダ うぐいす豆 白飯	熱量 463kcal 蛋白質 17g 脂質 8g 炭水化物 78g カルシウム 24mg 食塩相当量 1.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素)、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、豆腐用凝固剤、酒精、乳酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・セラチン・鶏肉を含む)
3月20日 (木)	お届けはお休みに なります。	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	
3月21日 (金)	カニクリームコロッケ くずきりチャプチェ かぼちゃとグリーンピースのバターソテー オクラと高野の中華和え たくあん 白飯	熱量 496kcal 蛋白質 9g 脂質 12g 炭水化物 86g カルシウム 76mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素)、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、カゼインNa、グリセリン脂肪酸エステル、ソルビット、香辛料抽出物、重曹、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・Eヒ・カニ・大豆・ごま・セラチン・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。