

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31日 (月)	海鮮シューマイ スパゲティの中華ソテー 野菜角煮のソース煮 ひじきサラダ ずいき 黒ごまいなり	熱量 493kcal 蛋白質 13g 脂質 14g 炭水化物 75g カルシウム 33mg 食塩相当量 3.0g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、紅麴)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、グリシン、加工澱粉、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・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
4月1日 (火)	牛肉コロッケ チンゲン菜とマッシュルームのソテー 茶碗蒸し風 ツイストマカロニのシーザーサラダ ゆずもずく 白飯	熱量 510kcal 蛋白質 11g 脂質 15g 炭水化物 80g カルシウム 23mg 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.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、くん液、ソルビット、酒精、香辛料抽出物、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・牛肉・魚醬(魚介類)、を含む)
4月2日 (水)	さばの塩焼き キャベツの信田炒め煮 がんもの煮物 こんにゃくの梅肉和え つぼ漬け 白飯	熱量 474kcal 蛋白質 16g 脂質 12g 炭水化物 73g カルシウム 31mg 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.)、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、水酸化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉を含む)
4月3日 (木)	肉団子のすき焼き風煮 野菜天ぷら 切干の鶏がら炒め ペンのナムルサラダ オクラと湯葉のお浸し 白飯	熱量 517kcal 蛋白質 17g 脂質 14g 炭水化物 79g カルシウム 170mg 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)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸Na)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、V. B1、豆腐用凝固剤、水酸化Na、グリシン、トハラース、加工澱粉、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉を含む)
4月4日 (金)	かに玉天ぷら きくらげの油炒め 蒸餃子 春雨の酢の物 うぐいす豆 白飯	熱量 479kcal 蛋白質 9g 脂質 13g 炭水化物 80g カルシウム 35mg 食塩相当量 1.5g	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、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)、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、トハラース、加工澱粉、香辛料抽出物、炭酸Ca、乳酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・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。