

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
6月2日 (月)	鶏のから揚げ しめじと大根の炒め物 かにシューマイ しらたきと錦糸の和え物 たくあん 白飯	熱量 493kcal 蛋白質 9g 脂質 15g 炭水化物 79g カルシウム 43mg 食塩相当量 2.4g	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.、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、膨張剤、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、水酸化Ca、加工澱粉、ソルビット、乳酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・エビ・カニ・大豆・ごま・さけ・りんご・鶏肉・豚肉を含む)
6月3日 (火)	さばの塩焼き きんぴらごぼう うの花炒り煮 春雨の酢の物 味付きめかぶ 白飯	熱量 461kcal 蛋白質 14g 脂質 11g 炭水化物 75g カルシウム 33mg 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)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さばを含む)
6月4日 (水)	豆腐ハンバーグ ウインナーとマカロニのソテー じゃが芋のオリブ炒め チンゲン菜の生姜醤油和え 黒豆 白飯	熱量 518kcal 蛋白質 15g 脂質 15g 炭水化物 78g カルシウム 201mg 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、カラメル色素)、発色剤(亜硝酸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、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、酒精、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
6月5日 (木)	イカと彩り野菜のフライ くずきりチャプチェ 生姜醤油厚揚げ焼き インゲンのしょうゆマヨサラダ きやらつく 白飯	熱量 485kcal 蛋白質 9g 脂質 13g 炭水化物 81g カルシウム 80mg 食塩相当量 1.5g	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)、甘味料(ステビア、甘草、スクロース)、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、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・大豆・イカ・ごま・鶏肉を含む)
6月6日 (金)	豚肉の南部焼 きくらげの油炒め 高野の煮物 スパゲティサラダ 高菜漬け バーベキューライス	熱量 525kcal 蛋白質 14g 脂質 20g 炭水化物 70g カルシウム 63mg 食塩相当量 3.0g	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)、保存料(ソルビン酸K)、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、V. B1、グリセリン脂肪酸エステル、ソルビット、酵素、香辛料抽出物、酒精、重曹、炭酸Ca、硫酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・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。