

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
8月4日 (月)	さばの塩焼き 大根のそぼろ炒め みそソースシューマイ 小松菜のからし和え 野沢菜昆布 白飯	熱量 489kcal 蛋白質 15g 脂質 14g 炭水化物 74g カルシウム 26mg 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)、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、グリシン、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸Na、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
8月5日 (火)	鶏のから揚げたまねぎ酢かけ 牛蒡の炒め煮 野菜角煮のすき焼き風 もやしのピーナツ和え 味付きめかぶ 白飯	熱量 502kcal 蛋白質 10g 脂質 13g 炭水化物 83g カルシウム 41mg 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、スクラロース)、酸化防止剤(V.E.)、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、加工澱粉、酒精、乳酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・ごま・りんご・鶏肉を含む)
8月6日 (水)	白身しんじょの甘酢あんかけ しらたきのポン酢炒め 春巻き 素麺の青じそ和え しばなめこ たぬきご飯	熱量 501kcal 蛋白質 11g 脂質 14g 炭水化物 81g カルシウム 40mg 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)、甘味料(ステビア、ソルビット)、酸化防止剤(V.C.)、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、豆腐用凝固剤、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・イカ・ごま・さば・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
8月7日 (木)	豚肉の冷しゃぶ風 スパゲティのバターピースソテー かぼちゃとツナの炒り煮 春雨のわさび和え うぐいす豆 白飯	熱量 524kcal 蛋白質 18g 脂質 11g 炭水化物 87g カルシウム 32mg 食塩相当量 1.8g	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.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、塩化Ca、加工澱粉、酒精、乳酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さけ・豚肉を含む)
8月8日 (金)	白身梅しそフライ コンニャクのチョレギ炒め ペンネのインディアンソテー ポテトサラダ 福神漬 白飯	熱量 475kcal 蛋白質 11g 脂質 12g 炭水化物 79g カルシウム 35mg 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)、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・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。