

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
9月29日 (月)	メバルの塩焼き スパゲティーの白湯ソテー がんもの煮物 人参としらたきのシーザーサラダ 福神漬 白飯	熱量 516kcal 蛋白質 19g 脂質 11g 炭水化物 83g カルシウム 69mg 食塩相当量 2.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素)、保存料(ホリジン)、甘味料(ステビア、甘草、アセスルファムK)、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、水酸化Ca、塩化Ca、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・牛肉を含む)
9月30日 (火)	茄子の肉はさみ天 こんにゃくのチョレギ炒め シューマイ もやしのピーナッツ和え しばなめこ いなり寿司	熱量 488kcal 蛋白質 10g 脂質 17g 炭水化物 72g カルシウム 39mg 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、紅麴、ラック)、甘味料(ステビア)、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、膨張剤、乳化剤、V. B1、ソルビット、加工澱粉、水酸化Ca、pH調整剤 (一部に卵・小麦・落花生・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
10月1日 (水)	白身しんじょ くずきりの油炒め じゃが芋の甘煮 オニオンサラダ 昆布豆 白飯	熱量 478kcal 蛋白質 10g 脂質 10g 炭水化物 85g カルシウム 19mg 食塩相当量 1.7g	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.、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、ソルビット、加工澱粉、貝Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごまを含む)
10月2日 (木)	牛肉の冷しゃぶ風 牛蒡と揚げの煮物 春巻き 小松菜のからし和え 生姜高菜 白飯	熱量 511kcal 蛋白質 14g 脂質 16g 炭水化物 77g カルシウム 48mg 食塩相当量 2.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素、カラメル色素)、甘味料(ステビア、ソルビット、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、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)
10月3日 (金)	あじフライ 切干の鶏がら炒め 里芋の煮物 ほうれん草の昆布和え わさび菜お浸し 白飯	熱量 515kcal 蛋白質 13g 脂質 13g 炭水化物 86g カルシウム 170mg 食塩相当量 2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素、紅麴)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草、スクロース)、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、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さけ・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。