

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                                                                                                                                                                                 |
|---------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10月27日<br>(月) | イカと彩り野菜のフライ<br>ビーフンチャプチェ<br>大根と昆布の煮物<br>スパゲティサラダ<br>たくあん<br>白飯      | 熱量 505kcal<br>蛋白質 10g<br>脂質 13g<br>炭水化物 84g<br>カルシウム 47mg<br>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、ソルビット、香辛料抽出物、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・イカ・ごま・鶏肉を含む)                                                  |
| 10月28日<br>(火) | 鶏肉の南部焼<br>切干の中華煮<br>ひじきのそぼろ炒め<br>春雨サラダ<br>うぐいす豆<br>白飯               | 熱量 514kcal<br>蛋白質 18g<br>脂質 12g<br>炭水化物 80g<br>カルシウム 156mg<br>食塩相当量 2.3g | 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)、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、加工澱粉、香辛料抽出物、乳酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さけ・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)                                   |
| 10月29日<br>(水) | メルルーサの塩焼き<br>牛蒡の炒り煮<br>ペンのインディアンソテー<br>しらたきのからし和え<br>福神オクラ<br>白飯    | 熱量 466kcal<br>蛋白質 13g<br>脂質 10g<br>炭水化物 79g<br>カルシウム 52mg<br>食塩相当量 1.8g  | 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)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸化防止剤(V.C.)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、水酸化Ca、香辛料抽出物、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)                                               |
| 10月30日<br>(木) | 味噌ソースハムカツ<br>インゲンとこんにゃくの煮物<br>茶碗蒸し風<br>蓮根と椎茸のごま和え<br>のり佃煮<br>白飯     | 熱量 482kcal<br>蛋白質 10g<br>脂質 13g<br>炭水化物 79g<br>カルシウム 13mg<br>食塩相当量 2.7g  | 調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素、カラメル色素)、発色剤(亜硝酸Na)、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、くん液、トハロース、リン酸塩Na、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む) |
| 10月31日<br>(金) | 海老シューマイ<br>けんちん煮<br>かぼちゃのピーナッツ炒め<br>カリフラワーのシーザーサラダ<br>しば漬け<br>ゆかりご飯 | 熱量 457kcal<br>蛋白質 9g<br>脂質 11g<br>炭水化物 78g<br>カルシウム 35mg<br>食塩相当量 3.0g   | 調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素、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、豆腐用凝固剤、くん液、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・落花生・エビ・カニ・大豆・ごま・セラチン・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。