

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
11月3日 (月)	お届けはお休みに なります。	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	
11月4日 (火)	あじフライ くずきりと椎茸のソテー 焼き豆腐の田楽 あおさポテトサラダ しその実なめこ 白飯	熱量 511kcal 蛋白質 12g 脂質 15g 炭水化物 79g カルシウム 68mg 食塩相当量 1.7g	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.C.、V.E.)、増粘剤(加工デ ンブ、増粘多糖類)、酸味料、乳 化剤、香料、V. B1、豆腐用凝 固剤、ソルビット、香辛料抽出物、 次亜塩素酸Na、酒精、pH調整 剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ ごま・鶏肉を含む)
11月5日 (水)	煮込みハンバーグ ミニオムレツ 高野の煮物 マカロニサラダ のり高菜 白飯	熱量 481kcal 蛋白質 12g 脂質 13g 炭水化物 76g カルシウム 50mg 食塩相当量 2.2g	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)、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、リン酸塩 Na、グリセリン脂肪酸エステル、ソルビ ット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒 精、重曹、豆腐用凝固剤、pH調 整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ ごま・さば・りんご・ゼラチン・鶏肉・
11月6日 (木)	タラの塩焼き ビーフンのバターソテー 揚げかにシューマイ しらたきのナムル 黒豆 白飯	熱量 459kcal 蛋白質 13g 脂質 11g 炭水化物 75g カルシウム 29mg 食塩相当量 1.3g	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 麹)、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、酒精、 pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・か ・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
11月7日 (金)	野菜筑前煮 インゲンとマッシュルームのソテー 揚げと昆布の炒め煮 春雨のボン酢和え つぼ漬け チキンみそカツ丼	熱量 499kcal 蛋白質 11g 脂質 13g 炭水化物 83g カルシウム 42mg 食塩相当量 2.6g	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、ケ リン、香辛料抽出物、酒精、水 酸化Ca、豆腐用凝固剤、pH調 整剤 (一部に乳成分・小麦・大豆・ご ま・ゼラチン・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。