

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17日 (月)	野菜筑前煮 切干の炒め煮 甘酢かにシューマイ しらたきの錦糸和え わさび菜お浸し みそミンチカツ丼	熱量 519kcal 蛋白質 11g 脂質 15g 炭水化物 83g カルシウム 152mg 食塩相当量 2.7g	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)、ソルビン酸K、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、膨張剤、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、水酸化Ca、豆腐用凝固剤、アルギニン、加工澱粉、酒精、酢酸pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
11月18日 (火)	あじの塩焼き キャベツの信田煮 厚揚げだし醤油焼 スパゲティサラダ 昆布豆 白飯	熱量 490kcal 蛋白質 18g 脂質 9g 炭水化物 67g カルシウム 85mg 食塩相当量 1.6g	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、豆腐用凝固剤、ソルビット、加工澱粉、酵素、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・鶏肉を含む)
11月19日 (水)	ミートソースハンバーグ くずきりのバターソテー ひじき入りうの花炒り煮 小松菜のからし和え しばザーサイ 白飯	熱量 500kcal 蛋白質 13g 脂質 8g 炭水化物 81g カルシウム 76mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素、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、リン酸塩Na、V. B1、安定剤、ソルビット、トレハロース、塩化Ca、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・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
11月20日 (木)	いか彩り野菜ミンチカツ きんぴらごぼう じゃがコーンソテー 三色こんにゃくのゆかり和え きやらつく 白飯	熱量 499kcal 蛋白質 10g 脂質 9g 炭水化物 84g カルシウム 36mg 食塩相当量 2.1g	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(スクラロース、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、加工澱粉、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・イカ・ごまを含む)
11月21日 (金)	サイコロハムと玉葱の黒ごま炒め マカロニのラー油ソテー 高野の煮物 大根サラダ たくあん 白飯	熱量 535kcal 蛋白質 17g 脂質 26g 炭水化物 85g カルシウム 65mg 食塩相当量 2.9g	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、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、リン酸塩Na、V. B1、グリセリン脂肪酸エステル、塩化Ca、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、重曹、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・ゼラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を

【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。