

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	原材料アレルゲン表示
12月1日 (月)	肉団子の南部焼 野菜かき揚げ 椎茸と高野の煮物 春雨の錦糸和え 水菜ザーサイ 白飯	熱量 496kcal 蛋白質 12g 脂質 14g 炭水化物 78g カルシウム 82mg 食塩相当量 2.2g	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.、V.C.)、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、加工澱粉、酒精、重曹、乳酸Ca、加工澱粉、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・鶏肉を含む)
12月2日 (火)	いわし磯辺フライ くずきりチャプチエ ひじきと枝豆のソテー もやしのわさび和え 昆布豆 白飯	熱量 513kcal 蛋白質 10g 脂質 16g 炭水化物 81g カルシウム 60mg 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、ソルビット、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む)
12月3日 (水)	豆腐ハンバーグ じゃが芋のバターソテー 茶碗蒸し風 ほうれん草のごま和え たくあん 白飯	熱量 483kcal 蛋白質 12g 脂質 13g 炭水化物 76g カルシウム 243mg 食塩相当量 2.7g	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)、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、酒精、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む)
12月4日 (木)	たらの塩焼き けんちん煮 ちくわの天ぷら ビーフンの中華サラダ 昆布佃煮 白飯	熱量 454kcal 蛋白質 15g 脂質 10g 炭水化物 74g カルシウム 35mg 食塩相当量 2.5g	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、紅麹)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.E.、ロースマリー抽出物)、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、V. B1、ソルビット、トレハロース、加工澱粉、酢酸、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さけを含む)
12月5日 (金)	蓮根のみそ炒め たまごロール ツイストマカロニのインティアンソテー ポテトサラダ らっきょう漬け みそカツ丼風	熱量 528kcal 蛋白質 13g 脂質 16g 炭水化物 81g カルシウム 25mg 食塩相当量 2.4g	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、ラック色素)、甘味料(ステビア、ソルビット、甘草)、漂白剤(次亜硫酸Na)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、リン酸塩Na、V. B1、トレハロース、ヨウバン、加工澱粉、酵素、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・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り出し、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。