

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
12月8日 (月)	タラフライ 春雨のシャンタンソテー 肉団子のケチャップ煮 あおさポテトサラダ 桜漬け たぬきご飯	熱量 502kcal 蛋白質 11g 脂質 16g 炭水化物 77g カルシウム 21mg 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)、甘味料(スクロース、ステビア)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、香料、V. B1、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・カ・ごま・さば・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
12月9日 (火)	肉シューマイ きんぴらごぼう マカロニとほうれん草のコンソメ煮 しらたきのピーナッツ和え 金時豆 白飯	熱量 522kcal 蛋白質 12g 脂質 15g 炭水化物 83g カルシウム 68mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.E.)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、水酸化Ca、加工澱粉、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・ごま・さけ・鶏肉・豚肉を含む)
12月10日 (水)	おろし醤油かに玉 チンゲン菜と高野の煮物 野菜コロッケ くずきりのフレンチサラダ 福神なめこ 白飯	熱量 491kcal 蛋白質 10g 脂質 14g 炭水化物 78g カルシウム 45mg 食塩相当量 2.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. C.)、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、重曹、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・カ・大豆・ごま・セラチンを含む)
12月11日 (木)	ミンチカツ 切干煮 じゃがバター スパゲティサラダ きやらつく 白飯	熱量 528kcal 蛋白質 13g 脂質 18g 炭水化物 79g カルシウム 120mg 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)、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、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、アルギニン、加工澱粉、香辛料抽出物、塩化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・牛肉を含む)
12月12日 (金)	メルルーサの塩焼き ビーフンチャプチェ 豆腐田楽 もやしとコーンのサラダ のり佃煮 白飯	熱量 457kcal 蛋白質 14g 脂質 10g 炭水化物 75g カルシウム 57mg 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)、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、香辛料抽出物、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)

【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。