

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15日 (月)	お好みソースチキンカツ 牛蒡のからしマヨネーズソテー 野菜角煮の煮物 小松菜の青じそ和え 甘酢らっきょう 白飯	熱量 471kcal 蛋白質 11g 脂質 13g 炭水化物 76g カルシウム 28mg 食塩相当量 1.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素)、甘味料(スクロース)、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(加工澱粉)、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸水素Na、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・もも・りんご・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
12月16日 (火)	ホッケの塩焼き 白菜の信田煮 揚げ餃子 二色キャベツのフレンチサラダ 水菜ザーサイ しそひじきご飯	熱量 465kcal 蛋白質 13g 脂質 12g 炭水化物 73g カルシウム 35mg 食塩相当量 1.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、ラック色素)、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、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、加工澱粉、乳酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
12月17日 (水)	サイコロハムのバーベキュー焼き マカロニのウインナーソテー がんもの煮物 きくらげのごま和え 黒豆 白飯	熱量 544kcal 蛋白質 18g 脂質 19g 炭水化物 73g カルシウム 45mg 食塩相当量 2.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素)、発色剤(亜硝酸Na)、酸化防止剤(V.E.)、エリソルビン酸Na、酸味料、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、加工澱粉、酵素、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
12月18日 (木)	あじフライ じゃが芋のしその実炒め 蓮根と人参の炒め煮 オクラとピーマンのサラダ 酢味噌ゆば風こんにやく 白飯	熱量 496kcal 蛋白質 11g 脂質 16g 炭水化物 75g カルシウム 50mg 食塩相当量 2g	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(スクロース、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、ソルビット、トレハロース、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・ごまを含む)
12月19日 (金)	ハンバーグ たまごロール 椎茸と高野豆腐の炒め煮 ビーフンの錦糸和え つぼ漬け 白飯	熱量 506kcal 蛋白質 16g 脂質 14g 炭水化物 76g カルシウム 96mg 食塩相当量 2.8g	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(ソルビット、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、トレハロース、加工澱粉、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・さけ・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)

【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。