

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22日 (月)	かにシューマイ 切干ソテー インゲンとこんにゃくの煮物 スパゲティサラダ たくあん 白飯	熱量 465kcal 蛋白質 10g 脂質 12g 炭水化物 81g カルシウム 126mg 食塩相当量 2.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(V. B2、加 ^チ ノ ^ト 色素、紅麹)、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、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・かニ・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
12月23日 (火)	ハムカツ 白菜のけんちん煮 ひじきの油炒め カリフラワーのシーザーサラダ うぐいす豆 白飯	熱量 501kcal 蛋白質 10g 脂質 14g 炭水化物 80g カルシウム 36mg 食塩相当量 2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(加 ^チ ノ ^ト 色素、カラメル色素、紅麹)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.、V.E.)、増粘剤(加工デンプン)、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、くん液、トレハロース、リ ^ン 酸塩Na ₂ 、加工澱粉、香辛料抽出物、乳酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さけ・鶏肉を含む)
12月24日 (水)	あじの塩焼き 牛蒡のバターソテー 茶碗蒸し風 しらたきのからし和え しば漬け 白飯	熱量 460kcal 蛋白質 14g 脂質 11g 炭水化物 73g カルシウム 46mg 食塩相当量 2.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、加 ^チ ノ ^ト 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、水酸化Ca、ソルビット、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごまを含む)
12月25日 (木)	鶏肉の南部焼 麻婆豆腐 キャベツとマッシュルームのソテー 蓮根と椎茸のごま和え 福神オクラ バーベキューライス	熱量 522kcal 蛋白質 18g 脂質 16g 炭水化物 74g カルシウム 59mg 食塩相当量 3.0g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(次亜硫酸Na ₂)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン)、増粘多糖類)、酸味料、リ ^ン 酸塩Na ₂ 、V. B1、安定剤、くん液、ミョウバン、香辛料抽出物、酒精、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・牛肉を含む)
12月26日 (金)	イカと彩り野菜のフライ 大根の炒め煮 かぼちゃとグリンピースのソテー 春雨サラダ ピリ辛こんにゃく 白飯	熱量 497kcal 蛋白質 11g 脂質 13g 炭水化物 83g カルシウム 30mg 食塩相当量 1.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、加 ^チ ノ ^ト 色素、紅麹)、甘味料(スクロース、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、塩化Mg、加工澱粉、香辛料抽出物、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・かニ・ごま・さけ・さばを含む)

【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。