

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
1月5日 (月)	お届けはお休みに なります。	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	
1月6日 (火)	お届けはお休みに なります。	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	
1月7日 (水)	あじの塩焼き キャベツの信田煮 高菜入り茶碗蒸し風 紅白なます 黒豆 ちらし寿司	熱量 482kcal 蛋白質 19g 脂質 8g 炭水化物 60g カルシウム 28mg 食塩相当量 3.0g	調味料(アミノ酸等)、着色料 (カチノイト色素、カラメル色素、 コチニール、紅麴)、保存料(ソルビン 酸K)、甘味料(ステビア、甘草)、 漂白剤(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、 塩化Mg、ソルビット、ヨウバン、酒 精、加工澱粉、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・エビ・ 大豆・ごまを含む)
1月8日 (木)	茄子の肉はさみ天ぷら チンゲン菜と舞茸のソテー 野菜角煮の煮物 しらたきのごま和え ずいき 白飯	熱量 493kcal 蛋白質 9g 脂質 11g 炭水化物 72g カルシウム 35mg 食塩相当量 1.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料 (カラメル色素、カチノイト色素)、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、塩化Mg、水酸化 Ca、グリシン、加工澱粉、次亜塩 素酸Na、酒精、水酸化Ca、pH調 整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ ごま・鶏肉・豚肉を含む)
1月9日 (金)	カニクリームコロッケ 牛蒡の油炒め お麩の青じそ炒め煮 マカロニの中華和え オクラと湯葉のお浸し 白飯	熱量 519kcal 蛋白質 10g 脂質 8g 炭水化物 90g カルシウム 67mg 食塩相当量 1.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料 (アナトー、カラメル色素、カチノイト色 素、紅麴)、甘味料(スクラロース、 ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸 Na)、酸化防止剤(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、乳 化剤、香料、V. B1、グリシン、加 工澱粉、酢酸、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・エビ・ カニ・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。