

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12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13日 (火)	いかの彩りフライ 牛蒡と椎茸の中華ソテー 肉団子のケチャップ煮 切干のフレンチサラダ きやらつく たぬきご飯	熱量 527kcal 蛋白質 12g 脂質 16g 炭水化物 82g カルシウム 107mg 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、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・イカ・ごま・さば・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
1月14日 (水)	豆腐ハンバーグ ウインナーとマカロニのソテー 焼き餃子 小松菜のからし和え たくあん 白飯	熱量 507kcal 蛋白質 15g 脂質 15g 炭水化物 76g カルシウム 220mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、V.B2)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア)、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、リン酸塩Na、V. B1、加工澱粉、酵素、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・豚肉を含む)
1月15日 (木)	ブリの照焼き くずきりチャプチェ じゃがバター きくらげの青じそ和え 昆布豆 白飯	熱量 504kcal 蛋白質 15g 脂質 13g 炭水化物 79g カルシウム 29mg 食塩相当量 1.4g	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)、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、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)
1月16日 (金)	焼き鳥風鶏のから揚げ 大根のきんぴら うの花炒り煮 スパゲティーサラダ わさび菜お浸し 白飯	熱量 525kcal 蛋白質 14g 脂質 17g 炭水化物 77g カルシウム 31mg 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)、保存料(ソルビン酸K)、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、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、セルロース、香辛料抽出物、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・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。