

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
3月2日 (月)	さわらの塩焼き 春雨のシャンタンソテー 野菜角煮の煮物 ペンのマヨ醤油サラダ 昆布佃煮 白飯	熱量 507kcal 蛋白質 20g 脂質 11g 炭水化物 80g カルシウム 19mg 食塩相当量 2.4g	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、加工澱粉、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
3月3日 (火)	茄子の肉はさみ天 チンゲン菜ときのこのソテー 麩の青じそ炒め くずきりのフレンチサラダ 桜漬け 雛寿司	熱量 476kcal 蛋白質 11g 脂質 17g 炭水化物 67g カルシウム 9mg 食塩相当量 3.0g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素、コチニール、紅麴)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(スクロース、ステビア)、漂白剤(亜硫酸Na)、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、リン酸塩NaV. B1、ソルビット、ミウバン、次亜塩素酸Na、加工澱粉、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・Eヒ・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
3月4日 (水)	海老シューマイ きくらげのラー油炒め 揚げ餃子 小松菜のからし和え オクラと湯葉のお浸し 白飯	熱量 458kcal 蛋白質 10g 脂質 13g 炭水化物 74g カルシウム 39mg 食塩相当量 1.3g	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、紅麴)、甘味料(スクロース、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、香料、V. B1、グリシン、加工澱粉、香辛料抽出物、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・Eヒ・カニ・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
3月5日 (木)	団子の甘辛煮 野菜のかき揚げ 茶碗蒸し風 スパゲティサラダ もずく酢 白飯	熱量 488kcal 蛋白質 12g 脂質 14g 炭水化物 77g カルシウム 23mg 食塩相当量 2.5g	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、紅麴)、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)、膨張剤、乳化剤、香料、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・ごま・さけ・さば・鶏肉を含む)
3月6日 (金)	あじフライ キャベツの信田炒め煮 がんも煮 白菜のみそ和え 福神なめこ 白飯	熱量 484kcal 蛋白質 14g 脂質 13g 炭水化物 74g カルシウム 52mg 食塩相当量 2.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素)、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、塩化Mg、酒精、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。