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
3月9日 (月)	ミンチカツ マカロニのウインナーソテー 甘酢かにシューマイ しらたきのピーナッツ和え たくあん 白飯	熱量 517kcal 蛋白質 12g 脂質 14g 炭水化物 84g カルシウム 44mg 食塩相当量 2.3g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(V.B2、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ、ｶﾗﾒﾙ色素、紅麹)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ)、酸化防止剤(V.E.、V.C.)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、ﾘﾝ酸塩Na、V. B1、水酸化Ca、、加工澱粉、酵素、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・落花生・ｶﾆ・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
3月10日 (火)	たらの塩焼き きんぴらごぼう 高野の煮物 インゲンのサウザンサラダ 昆布豆 白飯	熱量 461kcal 蛋白質 15g 脂質 11g 炭水化物 72g カルシウム 57mg 食塩相当量 1.7g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ色素)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草)、酸化防止剤(V.E.)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V.B1、ｿﾙﾋﾞｯﾄ、香辛料抽出物、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・鶏肉を含む)
3月11日 (水)	ｵｰﾛﾗｿｰｽハンバーグ オムレツ うの花炒り煮 スパゲティサラダ わさび菜お浸し 白飯	熱量 495kcal 蛋白質 15g 脂質 13g 炭水化物 76g カルシウム 77mg 食塩相当量 2.3g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ、ｶﾗﾒﾙ色素、紅麹)、保存料(ｿﾙﾋﾞﾝ酸K)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草)、酸化防止剤(V.C.、V.E.)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、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、香辛料抽出物、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さけ・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
3月12日 (木)	いかミンチフライ キャベツと椎茸の煮物 じゃが芋のごま炒め ピーマンのナムル 水菜ｻﾞｰｻｲ バーベキューライス	熱量 478kcal 蛋白質 12g 脂質 13g 炭水化物 75g カルシウム 47mg 食塩相当量 2.8g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾗﾒﾙ色素)、甘味料(ｽｸﾗﾛｰｽ、ｽﾃﾋﾞｱ、甘草)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、V. B1、くん液、香辛料抽出物、酒精、乳酸Ca、pH調整剤 (一部に卵・小麦・大豆・ｲｶ・ごま・ｾﾞﾗﾁﾝ・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
3月13日 (金)	鶏肉の南部焼 切干の油炒め だし醤油厚揚げ焼き 大根サラダ しば漬け 白飯	熱量 497kcal 蛋白質 19g 脂質 10g 炭水化物 79g カルシウム 168mg 食塩相当量 2.8g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾗﾒﾙ色素、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ色素)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草)、酸化防止剤(V.E.、ﾛｰｽﾞﾏﾘｰ抽出物)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V.B1、ｿﾙﾋﾞｯﾄ、酵素、酢酸、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・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。