

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23日<br>(月) | 肉団子の南部焼<br>大根とエリンギのごま炒め<br>焼き豆腐の煮物<br>小松菜のからし和え<br>らっきょう漬け<br>巻寿司 | 熱量 485kcal<br>蛋白質 12g<br>脂質 14g<br>炭水化物 75g<br>カルシウム 72mg<br>食塩相当量 2.9g  | 調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、コチニール)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.)、酸味料、乳化剤、V. B1、豆腐用凝固剤、加工澱粉、pH調整剤<br>(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・りんご・セラチン・鶏肉を含む)   |
| 3月24日<br>(火) | いわしの磯辺フライ<br>けんちん煮<br>麩としめじの炒め煮<br>にゅう麺の錦糸和え<br>昆布豆<br>白飯         | 熱量 499kcal<br>蛋白質 14g<br>脂質 11g<br>炭水化物 84g<br>カルシウム 37mg<br>食塩相当量 2.6g  | 調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド)、甘味料(ステビア、甘草)、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、リン酸塩Na、V. B1、豆腐用凝固剤、ソルビット、酢酸、加工澱粉、pH調整剤<br>(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む)           |
| 3月25日<br>(水) | 鶏肉のタルタルソテー<br>切干大根の炒め煮<br>揚げかにシューマイ<br>ビーフンのなめこサラダ<br>たくあん<br>白飯  | 熱量 502kcal<br>蛋白質 15g<br>脂質 12g<br>炭水化物 82g<br>カルシウム 141mg<br>食塩相当量 2.3g | 調味料(アミノ酸等)、着色料(V. B2、カロチノイド)、甘味料(スクラロース、ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.、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、塩化Mg、香辛料抽出物、酢酸、pH調整剤<br>(一部に乳成分・卵・小麦・かご・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)       |
| 3月26日<br>(木) | メバルの塩焼き<br>麻婆春雨<br>いんげんの味噌煮<br>こんにゃくのポン酢和え<br>のり佃煮<br>白飯          | 熱量 464kcal<br>蛋白質 13g<br>脂質 10g<br>炭水化物 79g<br>カルシウム 11mg<br>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)、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、乳化剤、香料、V. B1、加工澱粉、酒精、水酸化Ca、pH調整剤<br>(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・豚肉・牛肉を含む)                                |
| 3月27日<br>(金) | デミグラスミンチカツ<br>くずきりのきんぴら<br>蓮根と人参の煮物<br>あおさまカロニサラダ<br>水菜ザーサイ<br>白飯 | 熱量 476kcal<br>蛋白質 11g<br>脂質 11g<br>炭水化物 82g<br>カルシウム 29mg<br>食塩相当量 1.7g  | 調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド、紅麹)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.E.、V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、アルギニン、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、乳酸Ca、塩化Ca、pH調整剤<br>(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さけ・鶏肉・豚肉・牛肉を含む) |

【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。