

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
4月13日 (月)	海老しんじょの天ぷら 牛蒡のバターソテー マカロニのツナ炒め カリフラワーのシーザーサラダ のりなめこ 白飯	熱量 529kcal 蛋白質 13g 脂質 14g 炭水化物 89g カルシウム 79mg 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、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、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、グリシン、くん液、トハラース、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、酢酸Na、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・E・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉を含む)
4月14日 (火)	鶏肉の南部焼 こんにゃくの炒め煮 ひじきの油炒め スパゲティサラダ たくあん 白飯	熱量 487kcal 蛋白質 15g 脂質 11g 炭水化物 78g カルシウム 63mg 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、香辛料抽出物、水酸化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む)
4月15日 (水)	メバルの塩焼き 切干とグリーンピースのソテー 春巻き 小松菜のポン酢マヨサラダ うぐいす豆 白飯	熱量 501kcal 蛋白質 16g 脂質 12g 炭水化物 81g カルシウム 110mg 食塩相当量 1.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル色素)、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、乳酸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)
4月16日 (木)	ごぼうミンチカツ 麻婆大根 かぼちゃのシャンタンソテー ほうれん草のピーナッツ和え ピリ辛こんにゃく 白飯	熱量 478kcal 蛋白質 11g 脂質 13g 炭水化物 77g カルシウム 66mg 食塩相当量 2.1g	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.C.、V.E.)、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、アルギニン、加工澱粉、酒精、塩化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・ごま・さけ・さば・ゼラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
4月17日 (金)	かにシューマイ チンゲン菜と椎茸のごま炒め インゲンとしらたきの煮物 オニオンサラダ 福神オクラ しそひじきご飯	熱量 463kcal 蛋白質 10g 脂質 10g 炭水化物 81g カルシウム 33mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、ラック、紅麹)、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、V. B1、水酸化Ca、酢酸、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)

【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。