

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
5月11日 (月)	海老しんじょの天ぷら 春雨のバターソテー がんもの含め煮 マカロニサラダ うずら豆 白飯	熱量 512kcal 蛋白質 10g 脂質 16g 炭水化物 81g カルシウム 55mg 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.)、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、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ヒ・大豆・ごま・さば・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
5月12日 (火)	豚肉の焼き肉風 しめじと大根のソテー 春巻き ごぼうのわさび和え つぼ漬け 白飯	熱量 480kcal 蛋白質 13g 脂質 15g 炭水化物 75g カルシウム 44mg 食塩相当量 1.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カロチノイド)、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、水酸化Ca、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・もも・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
5月13日 (水)	かに玉 こんにやくチャプチェ 蓮根と枝豆のソテー チンゲン菜と舞茸の和え物 福神オクラ 白飯	熱量 459kcal 蛋白質 10g 脂質 11g 炭水化物 78g カルシウム 68mg 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)、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、次亜塩素酸Na、水酸化Ca、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・か・大豆・ごまを含む)
5月14日 (木)	野菜コロッケ スパゲティーのツナソテー さつま芋と椎茸の煮物 ピーマンとカニかまのサラダ しばなめこ 黒ごまいなり	熱量 522kcal 蛋白質 14g 脂質 14g 炭水化物 83g カルシウム 28mg 食塩相当量 3.0g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、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、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、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酢酸、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・か・大豆・ごまを含む)
5月15日 (金)	さわらの塩焼き じゃが芋と昆布の煮物 木綿豆腐の冷奴 ブロッコリーのフレンチサラダ 野沢菜昆布 白飯	熱量 466kcal 蛋白質 16g 脂質 10g 炭水化物 76g カルシウム 43mg 食塩相当量 1.6g	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.)、増粘剤(増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、グリシン、加工澱粉、酢酸Na、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さけ・さば・セラチンを含む)

【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。