

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
7月6日 (月)	海老しんじょの天ぷら しめじと大根のソテー 野菜角煮の甘辛煮 小松菜のからし和え しばなめこ 白飯	熱量 489kcal 蛋白質 10g 脂質 15g 炭水化物 76g カルシウム 114mg 食塩相当量 2.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト、紅麴)、甘味料(ステビア)、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、クエン酸、グリシン、ソルビット、トハロース、リン酸Ca、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、酢酸Na、硫酸Ca、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・E.C.・大豆・ごま・さけ・さば・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
7月7日 (火)	豚肉のしゃぶしゃぶ風 春雨のシャンタンソテー 蓮根の煮物 牛蒡のわさび和え つぼ漬け 白飯	熱量 495kcal 蛋白質 14g 脂質 13g 炭水化物 78g カルシウム 36mg 食塩相当量 2.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト)、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、水酸化Ca、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
7月8日 (水)	かに玉風 こんにやくチャプチェ 春巻き ブロッコリーと椎茸の和え物 うずら豆 白飯	熱量 494kcal 蛋白質 10g 脂質 12g 炭水化物 83g カルシウム 54mg 食塩相当量 1.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト、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)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、ソルビット、加工澱粉、水酸化Ca、炭酸Ca、乳酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・りんご・鶏肉を含む)
7月9日 (木)	牛肉コロッケ フレンチスパゲティーソテー がんもの煮物 マカロニサラダ 野沢菜昆布 たぬきご飯	熱量 547kcal 蛋白質 13g 脂質 16g 炭水化物 85g カルシウム 15mg 食塩相当量 3.0g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト、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、V. B1、酵素、グリシン、香辛料抽出物、酢酸Na、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・イカ・大豆・ごま・さば・セラチン・牛肉・魚醤(魚介類)を含む)
7月10日 (金)	さわらの塩焼き じゃが芋と昆布のごま炒め 木綿豆腐の冷奴 チンゲン菜のイタリアンサラダ 福神オクラ 白飯	熱量 459kcal 蛋白質 16g 脂質 11g 炭水化物 71g カルシウム 67mg 食塩相当量 1.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト)、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、豆腐用凝固剤、酢酸、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・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。