

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
10月5日 (月)	デミかつ ちくわと春雨のきんぴら かにシューマイ インゲンのマヨポン酢和え 水菜ザーサイ 白飯	熱量 483kcal 蛋白質 10g 脂質 13g 炭水化物 79g カルシウム 36mg 食塩相当量 1.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、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、リン酸塩Na、V. B1、加工澱粉、乳酸Ca、酵素製剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
10月6日 (火)	さわらの塩焼き 青菜のけんちん炒め ビーフンのウインナーソテー もやしと人参ののり和え つぼ漬け 白飯	熱量 455kcal 蛋白質 16g 脂質 11g 炭水化物 73g カルシウム 38mg 食塩相当量 2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(エリソルビン酸、V.E.)、酸味料、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、豆腐用凝固剤、酵素、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
10月7日 (水)	牛肉のしゃぶしゃぶ風 椎茸と高野の炒め煮 ペンのコンソメ煮 ツナポテトサラダ 黒豆 白飯	熱量 521kcal 蛋白質 17g 脂質 16g 炭水化物 76g カルシウム 52mg 食塩相当量 2.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カラメル色素、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、加工澱粉、酵素、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・さけ・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
10月8日 (木)	あじフライ たまごロール うの花炒り煮 スパゲティサラダ 甘酢らっきょう 白飯	熱量 498kcal 蛋白質 13g 脂質 15g 炭水化物 77g カルシウム 42mg 食塩相当量 2.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カラメル色素)、甘味料(ステビア、ソルビット、甘草、スクロース)、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、香辛料抽出物、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごまを含む)
10月9日 (金)	煮込みハンバーグ こんにゃくとしめじの炒め煮 野菜コロッケ ほうれん草のマリネ のり佃煮 しそひじきご飯	熱量 465kcal 蛋白質 10g 脂質 13g 炭水化物 75g カルシウム 69mg 食塩相当量 2.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カラメル色素、ラック色素)、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、リン酸塩Na、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・りんご・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。