

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12日 (月)	お届けはお休みに なります。	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	
10月13日 (火)	サイコロハムと玉葱のソース炒め 切干煮 木綿の湯豆腐 小松菜のナムル たくあん 白飯	熱量 538kcal 蛋白質 15g 脂質 21g 炭水化物 70g カルシウム 153mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(V. B2、カロチノイド、カラメル色素)、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、豆腐用凝固剤、加工澱粉、酵素、酒精、水酸化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
10月14日 (水)	タラフライ くずきりの油煮 団子焼き ブロッコリーのごま和え 昆布豆 巻寿司	熱量 473kcal 蛋白質 12g 脂質 14g 炭水化物 72g カルシウム 38mg 食塩相当量 2.7g	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)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、V. B1、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・鶏肉を含む)
10月15日 (木)	鶏肉のから揚げ スパゲティのインディアンソテー 茶碗蒸し風 大根サラダ しば漬け 白飯	熱量 524kcal 蛋白質 18g 脂質 16g 炭水化物 76g カルシウム 27mg 食塩相当量 2.9g	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)、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、ソルビット、酒精、乳酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・りんご・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
10月16日 (金)	きのこ甘酢かに玉 こんにゃくのみそ炒め ふかし芋 もやしのタルタルサラダ 水菜ザーサイ 白飯	熱量 463kcal 蛋白質 11g 脂質 13g 炭水化物 73g カルシウム 63mg 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、紅麹)、甘味料(スクロース、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、塩化Mg、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、炭酸Ca、乳酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・か・大豆・ごま・鶏肉を含む)

【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。