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	原材料アレルゲン表示
11月9日 （月）	かに玉の天ぷら スパゲティの中華ソテー わかめと麸の煮物 しらたきのからし和え 福神なめこ 白飯	熱量 503kcal 蛋白質 11g 脂質 16g 炭水化物 77g カルシウム 62mg 食塩相当量 2.2g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾗﾒﾙ色素、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ、紅麹)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草)、酸化防止剤(V.C.、V.E.)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、水酸化Ca、ﾄﾚﾊﾛｰｽ、加工澱粉、香辛料抽出物、炭酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・ｶﾆ・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
11月10日 （火）	とんかつ 角こんにゃくの甘辛炒め 春雨のバターソテー ペンネのサウザンサラダ わさび菜お浸し しそひじきご飯	熱量 488kcal 蛋白質 10g 脂質 13g 炭水化物 82g カルシウム 41mg 食塩相当量 2g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾗﾒﾙ色素、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ)、保存料(ｿﾙﾋﾞﾝ酸K)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、香料、リン酸塩Na、V. B1、酵素製剤、水酸化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・ｾﾞﾗﾁﾝ・鶏肉・豚肉を含む)
11月11日 （水）	さわらの塩焼き キャベツの肉みそ炒め 大根の煮物 素麺の青じそ和え 黒豆 白飯	熱量 467kcal 蛋白質 16g 脂質 10g 炭水化物 76g カルシウム 40mg 食塩相当量 2.2g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草、ｽｸﾗﾛｰｽ)、酸化防止剤(V.E.)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、塩化Mg、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む)
11月12日 （木）	サイコロハムのバーベキュー焼き ツイストマカロニのケチャップソテー 高野の磯辺天ぷら ビーフンのごま和え 桜漬け 白飯	熱量 543kcal 蛋白質 17g 脂質 18g 炭水化物 75g カルシウム 50mg 食塩相当量 3g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾗﾒﾙ色素、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、ﾄﾚﾊﾛｰｽ、加工澱粉、酵素製剤、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・さば・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
11月13日 （金）	いかと野菜のミンチｶﾂ ミニオムレツ くずきりのソテー もやしの野沢菜和え オクラと湯葉のお浸し 白飯	熱量 472kcal 蛋白質 10g 脂質 13g 炭水化物 76g カルシウム 26mg 食塩相当量 1.4g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾗﾒﾙ色素、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ、紅麹)、甘味料(ｽｸﾗﾛｰｽ、ｽﾃﾋﾞｱ、甘草)、酸化防止剤(V.E.)、増粘剤(加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、ｸﾞﾘｼﾝ、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ｲｶ・ごま・さけを含む)

【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。