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23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	
11月24日 （火）	野菜筑前煮 麻婆春雨 かぼちゃの甘辛炒め ほうれん草ののり和え 福神漬 みそミンチカツ丼	熱量 497kcal 蛋白質 10g 脂質 14g 炭水化物 79g カルシウム 74mg 食塩相当量 3g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾗﾒﾙ色素)、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、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、水酸化Ca、ｱﾙｷﾞﾆﾝ、塩化Ca、加工澱粉、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
11月25日 （水）	かにシューマイ 野菜のかき揚げ 茄子の煮物 ビーフンの錦糸和え らっきょう漬け 白飯	熱量 508kcal 蛋白質 9g 脂質 16g 炭水化物 80g カルシウム 23mg 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. 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、ﾘﾝ酸塩Na、V. B1、加工澱粉、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・ｶﾆ・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉を含む)
11月26日 （木）	豆腐ハンバーグ 切干の炒め煮 茶碗蒸し風 スパゲティサラダ 金時豆 白飯	熱量 501kcal 蛋白質 16g 脂質 13g 炭水化物 77g カルシウム 145mg 食塩相当量 2.7g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ、ｶﾗﾒﾙ色素)、甘味料(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、ﾘﾝ酸塩Na、V. B1、塩化Mg、ｸｴﾝ酸第一鉄Na、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、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・りんご・鶏肉・牛肉を含む)
11月27日 （金）	グラタンフライ ひじきとピーマンのソテー インゲンとわかめの煮物 カリフラワーのフレンチサラダ しば漬け 白飯	熱量 472kcal 蛋白質 9g 脂質 15g 炭水化物 72g カルシウム 52mg 食塩相当量 2.3g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾗﾒﾙ色素、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ)、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、乳化剤、香料、V. B1、ｿﾙﾋﾞｯﾄ、加工澱粉、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・ｴﾋﾞ大豆・ごま・ｾﾞﾗﾁﾝ・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。