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30日 （月）	すき焼き風コロッケ ミニオムレツ 海老シューマイ オクラときくらげの青じそ和え 水菜ｻﾞｰｻｲ 白飯	熱量 517kcal 蛋白質 11g 脂質 18g 炭水化物 77g カルシウム 52mg 食塩相当量 1.9g	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)、酸化防止剤(V.E.、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、加工澱粉、香料、焼成Ca、乳酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・ｴﾋﾞ・ｶﾆ・大豆・ごま・りんご・ｾﾞﾗﾁﾝ・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
12月1日 （火）	あじの塩焼き けんちん煮 ビーフンソテー もやしと人参のあおさ和え つぼ漬け 白飯	熱量 466kcal 蛋白質 14g 脂質 13g 炭水化物 70g カルシウム 24mg 食塩相当量 2.1g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ、ｺﾁﾆｰﾙ)、発色剤(亜硝酸Na)、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、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、豆腐用凝固剤、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・鶏肉・豚肉を含む)
12月2日 （水）	豚肉のタルタルソテー 椎茸と麸の炒め物 蒸餃子 ツナポテトサラダ 黒豆 白飯	熱量 505kcal 蛋白質 12g 脂質 17g 炭水化物 74g カルシウム 37mg 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、水酸化Ca、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・さけ・鶏肉・豚肉を含む)
12月3日 （木）	海老しんじょの天ぷら ちくわと春雨のきんぴら うの花炒り煮 菜の花のマリネ のり佃煮 白飯	熱量 528kcal 蛋白質 9g 脂質 19g 炭水化物 81g カルシウム 62mg 食塩相当量 2.6g	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)、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、ｸﾞﾘｼﾝ、ﾄﾚﾊﾛｰｽ、加工澱粉、貝Ca、香辛料抽出物、酢酸Na、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・ｴﾋﾞ・大豆・ごま・さば・りんご・豚肉を含む)
12月4日 （金）	煮込みハンバーグ こんにゃくの信田煮 ツイストマカロニのソースソテー オニオンサラダ かっぱ漬け 巻寿司	熱量 476kcal 蛋白質 12g 脂質 14g 炭水化物 72g カルシウム 42mg 食塩相当量 3.0g	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(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草)、酸化防止剤(V.E.、ﾛｰｽﾞﾏﾘｰ抽出物)、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、加工澱粉、酢酸、水酸化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・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。