

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27日 (月)	あんかけかに玉 小松菜のこんにやくソテー 麻婆大根 二色キャベツの青じそ和え くらげ酢 白飯	熱量 415kcal 蛋白質 9g 脂質 10g 炭水化物 70g カルシウム 60mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、酸化防止剤(V. C、V. E)、増粘剤(キサンタン)、V. B1、ミョウバン、加工澱粉、酒精、酢酸、炭酸Ca、水酸化Ca、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に、乳成分・卵・小麦・かに・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
11月28日 (火)	筑前煮 切干チャプチェ 野菜角揚 オクラときくらげのシーザーサラダ のり佃煮 ミンチみそカツ丼風	熱量 494kcal 蛋白質 12g 脂質 14g 炭水化物 78g カルシウム 153mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、L-アルギニン、V. B1、酒精、くん液、加工澱粉、香辛料抽出物、塩化Ca、水酸化Ca、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、pH調整剤 (一部に、乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・牛肉を含む)
11月29日 (水)	さばの塩焼き 牛蒡のそぼろ炒め煮 蒸しじゃが もやしとメンマのおろし醤油和え 野沢菜漬 白飯	熱量 463kcal 蛋白質 14g 脂質 13g 炭水化物 71g カルシウム 33mg 食塩相当量 1.8g	調味料(アミノ酸等)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工澱粉、キサンタン)、V. B1、酒精、酸味料、pH調整剤 (一部に、乳成分・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉を含む)
11月30日 (木)	デミグラスハンバーグ スパゲティのウイナーソテー 大豆と昆布の煮物 根菜サラダ 金時豆 白飯	熱量 521kcal 蛋白質 18g 脂質 12g 炭水化物 85g カルシウム 147mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、クチナシ、ココア、フラボノイド)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. C)、増粘多糖類、安定剤(増粘多糖類)、カゼインNa、V. B1、酒精、トレハロース、加工澱粉、酢酸Na、酸味料、乳化剤、香料、リン酸塩(Na)、pH調整剤 (一部に、乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉・りんごを含む)
12月1日 (金)	タラフライ 白菜のけんちん煮 シューマイ 菜の花のごまポテトサラダ きやらつく 白飯	熱量 446kcal 蛋白質 12g 脂質 11g 炭水化物 74g カルシウム 34mg 食塩相当量 1.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、酸化防止剤(V. E、V. B1、ローズマリー抽出物)、増粘多糖類、卵殻Ca、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、凝固剤、酸味料、pH調整剤 (一部に、乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)

【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。