

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
12月4日 (月)	チキンカツたまねぎ酢かけ ペンネの和風ソテー 大根の煮物 こんにゃくのごま和え 高菜ザーサイ 白飯	熱量 451kcal 蛋白質 11g 脂質 10g 炭水化物 78g カルシウム 30mg 食塩相当量 1.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、ウコン、カラメル)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. E)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、V. B1、グリシン、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、乳酸Ca、水酸化Ca、酸味料、香料、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・りんごを含む)
12月5日 (火)	ホッケの塩焼き 野菜かき揚げ 湯豆腐 きくらげの明太子サラダ 梅山菜煮 白飯	熱量 442kcal 蛋白質 13g 脂質 15g 炭水化物 67g カルシウム 75mg 食塩相当量 1.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(野菜色素、カラメル、カロチノイド、コチニール)、酸化防止剤(V. E)、増粘剤(加工澱粉、キサンタン)、卵殻Ca、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、凝固剤、酸味料、膨張剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・りんごを含む)
12月6日 (水)	牛すき焼き風 チンゲン菜の煮物 生姜高野天ぷら キャベツと人参の白湯サラダ 甘酢らっきょう 白飯	熱量 490kcal 蛋白質 15g 脂質 15g 炭水化物 72g カルシウム 73mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(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. C)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、加工澱粉、香辛料抽出物、V. B1、トレハロース、重曹、炭酸Ca、水酸化Ca、凝固剤、酸味料、膨張剤、乳化剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・オレンジ・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチンを含む)
12月7日 (木)	海老しんじょの磯辺揚げ ほうれん草のクリーム煮 茶碗蒸し風 ポテトサラダ うぐいす豆 巻寿司	熱量 439kcal 蛋白質 12g 脂質 13g 炭水化物 68g カルシウム 77mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、コチニール、紅麴)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、加工澱粉、酒精、トレハロース、酢酸Na、乳酸Ca、凝固剤、膨張剤、乳化剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・えび・大豆・さば・豚肉を含む)
12月8日 (金)	煮込み団子 たまごロール 揚げかにシューマイ 切干のわさび和え 桜漬け 白飯	熱量 479kcal 蛋白質 14g 脂質 14g 炭水化物 73g カルシウム 57mg 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、野菜色素)、甘味料(ステビア、ソルビット、甘草)、酸化防止剤(V. E)、増粘多糖類、酒精、加工澱粉、香辛料抽出物、水酸化Ca、酸味料、香料、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・えび・かに・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・りんごを含む)

【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。