

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11日 (月)	さばの塩焼き 大根のそぼろ煮 けんちん炒め 大豆サラダ しば漬け 白飯	熱量 485kcal 蛋白質 17g 脂質 15g 炭水化物 71g カルシウム 18mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(フラボノイド、カロチノイド、野菜色素、クチナシ)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工澱粉、キサンタン)、V. B1、ソルビット、加工澱粉、凝固剤、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・豚肉・牛肉を含む)
12月12日 (火)	鶏肉の南部焼 れんこんの揚げ煮 じゃがコーンソテー ブロッコリーのからし和え 生姜高菜 白飯	熱量 454kcal 蛋白質 17g 脂質 11g 炭水化物 70g カルシウム 39mg 食塩相当量 2.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(ウコン、カラメル、カロチノイド)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. E)、卵殻Ca、V. B1、香辛料抽出物、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉を含む)
12月13日 (水)	かにクリームコロッケ 麻婆ビーフン かぼちゃとメンマの炒め物 カリフラワーのフレンチサラダ なめこのり 白飯	熱量 454kcal 蛋白質 8g 脂質 13g 炭水化物 76g カルシウム 25mg 食塩相当量 1.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル、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、ローズマリー抽出物)、増粘多糖類、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酸味料、乳化剤、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・牛肉を含む)
12月14日 (木)	だし揚げシューマイ ひじきの中華煮 甘酢厚揚げ 菜の花の青じそ和え 黒豆 山菜ご飯	熱量 456kcal 蛋白質 14g 脂質 13g 炭水化物 70g カルシウム 40mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、銅葉緑素)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、酸化防止剤(V. C)、増粘剤(加工澱粉、キサンタン)、V. B1、ソルビット、香辛料抽出物、酢酸、凝固剤、酸味料、香料、リン酸塩(Na)、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)
12月15日 (金)	白身しんじょの玉葱酢かけ こんにゃくのおかか煮 ささみフライ 小松菜のおひたし 芋くき 白飯	熱量 417kcal 蛋白質 10g 脂質 10g 炭水化物 69g カルシウム 50mg 食塩相当量 1.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(銅葉緑素)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸塩)、酸化防止剤(V. C)、増粘剤(キサンタン)、V. B1、加工澱粉、貝Ca、乳酸Ca、水酸化Ca、凝固剤、酸味料、リン酸塩(Na)、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・鶏肉・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。