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
3月18日 （月）	サイコロハムのバーベキュー焼き じゃが芋のバターソテー ひじきのおかか煮 きくらげの錦糸和え らっきょう 白飯	熱量 542kcal 蛋白質 12g 脂質 22g 炭水化物 71g カルシウム 48mg 食塩相当量 2.7g	調味料（ｱﾐﾉ酸等）、着色料（ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ色素、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（増粘多糖類）、V. B1、結着補強剤、加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、香辛料抽出物、炭酸Ca、酸味料、香料、凝固剤、pH調整剤 （一部に乳成分・卵・小麦・ｶﾆ・大豆・ごま・鶏肉・牛肉・りんごを含む）
3月19日 （火）	あじフライ ミニオムレツ いんげんと椎茸の炒め物 アスパラ入り角切りサラダ 野沢菜雌株 黒ゴマいなり	熱量 487kcal 蛋白質 15g 脂質 19g 炭水化物 62g カルシウム 41mg 食塩相当量 2.5g	調味料（ｱﾐﾉ酸等）、着色料（ｶﾗﾒﾙ色素、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ色素）、甘味料（ｽﾃﾋﾞｱ、甘草、ｽｸﾗﾛｰｽ）、増粘剤（加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類）、V. B1、加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、酒精、酸味料、乳化剤、香料、香辛料抽出物、pH調整剤 （一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・豚肉・牛肉を含む）
3月20日 （水）	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	
3月21日 （木）	赤魚の塩焼き 春雨のガーリックソテー 茶碗蒸し風 ポテトサラダ 桜漬け 白飯	熱量 471kcal 蛋白質 13g 脂質 10g 炭水化物 78g カルシウム 9mg 食塩相当量 2.9g	調味料（ｱﾐﾉ酸等）、着色料（ｶﾗﾒﾙ色素、ﾄｳｶﾞﾗｼ色素、紅麹）、甘味料（ｽﾃﾋﾞｱ、甘草）、酸化防止剤（V.C.、V.E.）、増粘剤（増粘多糖類）、V. B1、くん液、香辛料抽出物、酒精、加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、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・大豆ごま・さけを含む）
3月22日 （金）	ピーマンの肉詰めフライ ほうれん草とさつま揚げの煮物 牛蒡のソテー キャベツのもろみ和え 昆布豆 白飯	熱量 474kcal 蛋白質 9g 脂質 16g 炭水化物 71g カルシウム 65mg 食塩相当量 1.7g	調味料（ｱﾐﾉ酸等）、着色料（ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ色素、ｶﾗﾒﾙ色素）、保存料（ｿﾙﾋﾞﾝ酸K）、甘味料（甘草）、増粘剤（加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類）、ｿﾙﾋﾞｯﾄ、ﾋﾟﾛﾘﾝ酸Na、加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、香辛料抽出物、炭酸Ca、香料、酸味料、pH調整剤 （一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・りんご・ｾﾞﾗﾁﾝを含む）

【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。