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
4月1日 （月）	鶏のから揚げ チンゲン菜とさつま揚げの煮物 茶碗蒸し風 こんにゃくのグリーンサラダ 甘酢らっきょう 白飯	熱量 486kcal 蛋白質 10g 脂質 13g 炭水化物 81g カルシウム 28mg 食塩相当量 2.1g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ色素)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、甘草)、酸化防止剤(V.C.、V.E.、ﾛｰｽﾞﾏﾘｰ抽出物)、増粘剤(増粘多糖類)、V. B1、酒精、加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、酸味料、香料、pH調整剤、凝固剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む)
4月2日 （火）	たらの塩焼き たまごロール 焼き豆腐の煮物 ビーフンの和風和え 桜漬け 白飯	熱量 442kcal 蛋白質 16g 脂質 10g 炭水化物 73g カルシウム 55mg 食塩相当量 2.6g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾗﾒﾙ色素、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ色素)、甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ、ｿﾙﾋﾞｯﾄ、甘草)、酸化防止剤(V.C.、V.E.、ﾛｰｽﾞﾏﾘｰ抽出物)、増粘剤(増粘多糖類)、V. B1、加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、香辛料抽出物、酸味料、香料、豆腐用凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・ｾﾞﾗﾁﾝを含む)
4月3日 （水）	牛肉のすき焼き風 ペンネのウインナーソテー 高野の生姜天ぷら ポテトサラダ うぐいす豆 白飯	熱量 530kcal 蛋白質 16g 脂質 17g 炭水化物 77g カルシウム 59mg 食塩相当量 2.1g	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、紅麹)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ｽｸﾗﾛｰｽ、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)、加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、ﾚｼﾁﾝ、香辛料抽出物、V. B1、酒精、ｸﾞﾘｾﾘﾝ脂肪酸ｴｽﾃﾙ、ﾄﾚﾊﾛｰｽ、ﾐｮｳﾊﾞﾝ、重曹、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、乳化剤、豆腐用凝固剤、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ｵﾚﾝｼﾞ・ごま・さけ・豚肉・牛肉を含む)
4月4日 （木）	いかと野菜のミンチカツ ほうれん草の信田煮 大根の炒め煮 きくらげの明太子サラダ ずいき 巻寿司	熱量 451kcal 蛋白質 10g 脂質 12g 炭水化物 74g カルシウム 65mg 食塩相当量 3g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾗﾒﾙ色素、ｺﾁﾆｰﾙ、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ色素)、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)ｸﾞﾘｼﾝ、V. B1、加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、酸味料、乳化剤、凝固剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・いか・りんごを含む)
4月5日 （金）	煮込み団子 野菜のかき揚げ 海老シューマイ 切干の青じそ和え ゆずもずく 白飯	熱量 498kcal 蛋白質 12g 脂質 13g 炭水化物 82g カルシウム 93mg 食塩相当量 2.9g	調味料(ｱﾐﾉ酸等)、着色料(ｶﾗﾒﾙ色素、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ色素、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)、香辛料抽出物、V. B1、酒精、ｿﾙﾋﾞｯﾄ、加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、香辛料抽出物、酸味料、膨張剤、香料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・ｴﾋﾞ・ｶﾆ・大豆・ごま・さば・山芋・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。