

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	原材料アレルギー表示
7月21日 (月)	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	
7月22日 (火)	茄子の肉はさみ天 チンゲン菜とマッシュルームのソテー お麩の青じそ炒め煮 しらたきの梅和え つぼ漬け 巻寿司	熱量 496kcal 蛋白質 12g 脂質 17g 炭水化物 72g カルシウム 30mg 食塩相当量 3.0g	調味料(アミノ酸等)、着色料 (カラメル色素、カロチノイド色素、 コチニール)、増粘剤(加工デンプン、 増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、 乳化剤、香料、V. B1、加工澱 粉、香辛料抽出物、水酸化Ca、 pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ さば・鶏肉・豚肉を含む)
7月23日 (水)	海老シューマイ キャベツの信田煮 茶碗蒸し風 小松菜のからし和え もずく酢 白飯	熱量 467kcal 蛋白質 10g 脂質 14g 炭水化物 73g カルシウム 36mg 食塩相当量 2.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料 (カラメル色素、カロチノイド色素、紅 麴)、甘味料(ステビア、甘草)、酸 化防止剤(V.E.)、酸味料、乳化 剤、香料、V. B1、豆腐用凝固 剤、香辛料抽出物、酒精、pH調 整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・エビ・ カニ・大豆・ごま・さば・セラチン・鶏 肉・豚肉を含む)
7月24日 (木)	肉団子のバーベキュー焼き 野菜かき揚げ 蒸し餃子 マカロニのシーザーサラダ オクラと湯葉のお浸し 白飯	熱量 540kcal 蛋白質 14g 脂質 18g 炭水化物 79g カルシウム 37mg 食塩相当量 2.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料 (カラメル色素、カロチノイド色素)、甘 味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜 硫酸Na)、酸化防止剤(V.E.)、 増粘剤(加工デンプン、増粘多糖 類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、くん液、加工澱粉、グリシン、 香辛料抽出物、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ ごま・さば・りんご・鶏肉・豚肉を 含む)
7月25日 (金)	かに玉天ぷら きくらげの油炒め 竹の子とがんもの煮物 ペンのナムルサラダ 黒豆 白飯	熱量 516kcal 蛋白質 12g 脂質 16g 炭水化物 80g カルシウム 26mg 食塩相当量 1.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料 (カラメル色素、カロチノイド色素、紅 麴)、甘味料(ステビア、甘草)、増 粘剤(加工デンプン、増粘多糖 類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、 香料、V. B1、トレハロース、加工澱 粉、酒精、炭酸Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・カニ・ 大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)

【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。