

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
10月20日 (月)	おろしポン酢ミンチカツ インゲンのからしマヨネーズソテー 野菜角煮の煮物 牛蒡のナムル らっきょう漬け 白飯	熱量 493kcal 蛋白質 12g 脂質 15g 炭水化物 78g カルシウム 31mg 食塩相当量 2.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素)、酸化防止剤(V.E.)、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、L-アルギニン、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、塩化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
10月21日 (火)	さばの塩焼き チンゲン菜の信田煮 たまごロール くずきりと揚げの中華和え 黒豆 白飯	熱量 462kcal 蛋白質 17g 脂質 12g 炭水化物 74g カルシウム 12mg 食塩相当量 1.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素)、甘味料(ステビア、ソルビット、甘草)、酸化防止剤(V.E.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、加工澱粉、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・鶏肉を含む)
10月22日 (水)	豚肉のバーベキュー焼き マカロニのウインナーソテー がんもの含め煮 カリフラワーのオーロラサラダ つぼ漬け 白飯	熱量 536kcal 蛋白質 17g 脂質 19g 炭水化物 73g カルシウム 25mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素、カラメル色素)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
10月23日 (木)	あじフライ じゃが芋のしその実炒め 蓮根と人参の煮物 二色キャベツのフレンチサラダ ピリ辛こんにゃく 白飯	熱量 504kcal 蛋白質 11g 脂質 14g 炭水化物 81g カルシウム 43mg 食塩相当量 2.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、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、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さけ・さば・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)
10月24日 (金)	ハンバーグ スパゲティのタルタルソテー 揚げ餃子 にゅう麺の錦糸和え わさび菜お浸し バターライス	熱量 543kcal 蛋白質 19g 脂質 20g 炭水化物 70g カルシウム 74mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カチノイト色素、カラメル色素)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草、スクラロース)、酸化防止剤(V.C.)、V.E.、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、リン酸塩Na、V. B1、トレハロース、加工澱粉、香辛料抽出物、安定剤、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)

【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。