

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
1月19日 (月)	海老しんじょの天ぷら ビーフンのバターソテー きくらげとメンマの炒め物 ブロッコリーのフレンチサラダ もずく酢 白飯	熱量 510kcal 蛋白質 11g 脂質 15g 炭水化物 80g カルシウム 71mg 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、紅麹)、甘味料(ステビア、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、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、グリシン、トレハロース、加工澱粉、貝Ca、酒精、酢酸Na、豆腐用凝固剤、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・エビ・大豆・ごま・さば・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含む)
1月20日 (火)	野菜コロッケ ごぼうコーンソテー 湯豆腐 くずきりの中華和え しばなめこ ゆかりご飯	熱量 476kcal 蛋白質 10g 脂質 12g 炭水化物 79g カルシウム 64mg 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、ラック色素)、甘味料(ステビア、甘草)、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、V. B1、豆腐用凝固剤、ソルビット、酢酸、pH調整剤(一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・さばを含む)
1月21日 (水)	たらの塩焼き 大根のそぼろ煮 春巻き あおさポテトサラダ うぐいす豆 白飯	熱量 487kcal 蛋白質 14g 脂質 13g 炭水化物 75g カルシウム 20mg 食塩相当量 1.6g	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、紅麹)、甘味料(ステビア、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、ソルビット、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、乳酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さけ・鶏肉・牛肉を含む)
1月22日 (木)	牛肉のすき焼き風 スパゲティーのワインナーソテー がんもの煮物 チンゲン菜の和風和え 福神漬 白飯	熱量 530kcal 蛋白質 17g 脂質 16g 炭水化物 76g カルシウム 32mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、ケチャップ青色素)、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、豆腐用凝固剤、水酸化Ca、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)
1月23日 (金)	かに玉風 こんにゃくチャプチエ じゃが芋の煮物 小松菜のからし和え 生姜高菜 白飯	熱量 366kcal 蛋白質 10g 脂質 11g 炭水化物 79g カルシウム 44mg 食塩相当量 2.1g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素、カラメル色素、紅麹)、甘味料(ステビア、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、加工澱粉、水酸化Ca、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・かに・大豆・ごま・鶏肉を含む)

【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り出し、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。