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
10月2日 (月)	かに玉さっぱりポン酢 切干チャブチェ 揚げだし茄子 かぼちゃの辛子マヨサラダ かっぱ漬け 白飯	熱量 481kcal 蛋白質 10g 脂質 13g 炭水化物 78g カルシウム 108mg 食塩相当量 2.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、紅麹、カロチノイド)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘多糖類、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、炭酸Ca、酸味料、香料、pH調整剤 (一部に卵・小麦・かに・大豆・ごま・さばを含む)
10月3日 (火)	鶏かぼちゃコロッセ(ウスターソース別添) 小松菜としらたきのソテー 大豆と昆布の煮物 二色キャベツの青じそ和え ゆずもずく 白飯	熱量 467kcal 蛋白質 9g 脂質 14g 炭水化物 73g カルシウム 148mg 食塩相当量 2.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、クチナシ、紅麹)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. E)、増粘多糖類、卵殻Ca、V. B1、ソルビット、加工澱粉、酢酸、水酸化Ca、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・さば・鶏肉を含む)
10月4日 (水)	さばの塩焼き けんちんごま炒め 野菜角煮の煮物 ペンのサウザンサラダ 海藻きゃらつく 白飯	熱量 493kcal 蛋白質 18g 脂質 14g 炭水化物 71g カルシウム 33mg 食塩相当量 2.4g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、紅麹)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V. E、生コーヒー豆抽出物)、増粘多糖類、卵殻Ca、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、凝固剤、酸味料、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さばを含む)
10月5日 (木)	サイコロハムのバーベキュー焼き マカロニのイタリアンソテー 麻婆大根 オクラときくらげのシーザーサラダ 金時豆 白飯	熱量 523kcal 蛋白質 13g 脂質 20g 炭水化物 69g カルシウム 30mg 食塩相当量 2.6g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド)、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)、増粘多糖類、V. B1、くん液、加工澱粉、酵素、香辛料抽出物、酒精、酢酸、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・鶏肉・豚肉・牛肉・りんごを含む)
10月6日 (金)	白身魚の天ぷら 牛蒡のそぼろ煮 焼き餃子 チンゲン菜ののり和え 野沢菜漬け 巻寿司	熱量 468kcal 蛋白質 11g 脂質 15g 炭水化物 70g カルシウム 48mg 食塩相当量 3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、ウコン、カラメル、コチニール)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工澱粉、キサンタン)、V. B1、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・さば・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。