

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
8月12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	
8月13日 (火)	ミンチカツ玉葱酢かけ インゲンとしその実の煮物 かぼちゃとわかめの炒め物 スパゲティサラダ しば漬け 黒ごまいなり寿司	熱量 494kcal 蛋白質 11g 脂質 16g 炭水化物 75g カルシウム 38mg 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)、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、グリセリン脂肪酸エステル、香料、V. B1、酵素、L-アルギニン、ソルビット、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、乳酸Ca、塩化Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・鶏肉・牛肉を含む)
8月14日 (水)	ホッケの塩焼き しめじとキャベツの炒め物 春巻き ところてん うぐいす豆 白飯	熱量 478kcal 蛋白質 13g 脂質 14g 炭水化物 76g カルシウム 35mg 食塩相当量 1.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド色素)、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、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む)
8月15日 (木)	サイコロハムのバーベキュー焼き 牛蒡のすき焼き風煮 ちくわの磯辺揚げ 揚げと玉葱の酢の物 オクラと湯葉のおひたし 白飯	熱量 519kcal 蛋白質 13g 脂質 19g 炭水化物 73g カルシウム 33mg 食塩相当量 2.5g	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(増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、リン酸塩Na、豆腐用凝固剤、V. B1、ケリン、トイハロース、加工澱粉、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・牛肉を含む)
8月16日 (金)	イカと野菜のタルタルフライ 春雨とマッシュルームのごま醤油炒め 茄子の抹茶塩 小松菜のからし和え のり佃煮 白飯	熱量 469kcal 蛋白質 8g 脂質 16g 炭水化物 72g カルシウム 43mg 食塩相当量 1.9g	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(スクロース)、酸化防止剤(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、香辛料抽出物、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・イカ・ごま・さばを含む)

【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。