

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
11月10日 (月)	さばの塩焼き スパゲティのシャンタンソテー 野菜角煮のソース煮 かぼちゃのフレンチサラダ うぐいす豆 白飯	熱量 509kcal 蛋白質 21g 脂質 11g 炭水化物 79g カルシウム 37mg 食塩相当量 1.5g	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.)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、卵殻Ca、加工澱粉、酒精、乳酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
11月11日 (火)	茄子の肉はさみ天 チンゲン菜と舞茸のソテー お麩の青じそ炒め煮 しらたきのピーナッツ和え ずいき 白飯	熱量 482kcal 蛋白質 11g 脂質 16g 炭水化物 72g カルシウム 30mg 食塩相当量 1.5g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素)、甘味料(スクロース)、酸化防止剤(V.E.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、水酸化Ca、グリシン、加工澱粉、次亜塩素酸Na、酒精、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・落花生・大豆・ごま・鶏肉・豚肉を含む)
11月12日 (水)	海老シューマイ キャベツの信田煮 揚げ餃子 小松菜のからし和え つぼ漬け いなり寿司	熱量 522kcal 蛋白質 13g 脂質 18g 炭水化物 75g カルシウム 31mg 食塩相当量 3.0g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、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、乳化剤、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、加工澱粉、香辛料抽出物、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・エビ・カニ・大豆・ごま・セラチン・鶏肉・豚肉を含む)
11月13日 (木)	肉団子の甘辛煮 野菜のかき揚げ 高菜入り茶碗蒸し風 ツイストマカロニのシーザーサラダ もずく酢 白飯	熱量 510kcal 蛋白質 13g 脂質 14g 炭水化物 82g 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)、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、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・さば・鶏肉を含む)
11月14日 (金)	かに玉の天ぷら きくらげのラー油炒め がんもの煮物 菜の花のしば和え オクラと湯葉のお浸し 白飯	熱量 503kcal 蛋白質 13g 脂質 16g 炭水化物 75g カルシウム 32mg 食塩相当量 2.3g	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル色素、カチノイト色素、紅麴)、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、膨張剤、乳化剤、香料、V. B1、グリシン、トレハロース、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、炭酸Ca、pH調整剤(一部に乳成分・卵・小麦・カニ・大豆・ごま・さけ・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。