

★ご飯の単品企画新登場!!★
 いつものおかずと一緒にいかがですか？
 詳しくはたべてん便受注センターまで！
☎0120-014-899

新登場! **ご飯企画** 岡山県産こしひかりを使用、おかずコースに合わせてぜひご利用ください。

ご飯(小) ◆150g ◆238kcal 168円 (税込8% 181円)	ご飯(大) ◆180g ◆284kcal 188円 (税込8% 203円)
-----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------

おかず4品、おかず7品、なごみおかずコースとセットでのご注文になります。単品でのご注文はできません。



※写真は180gです。

おかやまコープ たべてん便 献立表【おかず4品コース】

日付	献立	食品成分	原材料アレルゲン表示
7月6日 (月)	ちゃんぽん風炒め 鶏つくねのきのこソースがけ ひじき煮 ピーマンと玉ねぎの酢の物	熱量 355 kcal 蛋白質 12 g 脂質 29 g 炭水化物 16 g カルシウム 61 mg 食塩相当量 2.5 g	糊料（加工でん粉、増粘多糖類）、酢酸（Na）、加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、グリシン、酒精、凝固剤、酸味料、水酸化Ca、酵素、ショ糖エステル、pH調整剤、酸化防止剤（V、C、エリソルビン酸Na）、香料、環状オリゴ糖、着色料（カロチノイド）、（一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む）
7月7日 (火)	牛肉と玉ねぎの甘辛炒め オムレツのだしあんかけ 焼きそば キャベツの甘酢漬け	熱量 363 kcal 蛋白質 8 g 脂質 25 g 炭水化物 24 g カルシウム 32 mg 食塩相当量 2.8 g	糊料（加工でん粉、増粘多糖類）、酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、着色料（カラメル、カロチノイド、V、B2）、グリシン、かんすい、酒精、水酸化Ca、酵素、ショ糖エステル、pH調整剤、酸味料、酸化防止剤（エリソルビン酸Na）、加工でん粉、香料、環状オリゴ糖、乳化剤、（一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む）
7月8日 (水)	ミックスフライ（エビ・ホタテ風味フライ） 蒸し鶏とピーマンの醤油マヨネーズ炒め 細切昆布煮 金時豆	熱量 387 kcal 蛋白質 11 g 脂質 26 g 炭水化物 24 g カルシウム 47 mg 食塩相当量 1.6 g	加工でん粉、酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、グリシン、リン酸塩（Na）、増粘多糖類、酸味料、凝固剤、酵素、ショ糖エステル、香辛料、香料、酒精、着色料（カロチノイド）、トレハロース、（一部にえび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんごを含む）
7月9日 (木)	鶏肉のレモンソースがけ 玉子の炒め物 卵の花 カニカマポテトサラダ	熱量 410 kcal 蛋白質 22 g 脂質 31 g 炭水化物 13 g カルシウム 43 mg 食塩相当量 2.7 g	酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、糊料（加工でん粉、増粘多糖類）、加工でん粉、pH調整剤、酒精、酸化防止剤（V、C）、ソルビット、酵素、ショ糖エステル、着色料（紅麹）、水酸化Ca、香料、酸味料、（一部にかに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む）
7月10日 (金)	カレイの唐揚げ ソーセージ（トマトソース） ごぼうとちくわのおかか煮 わかめの柑橘ドレッシング和え	熱量 364 kcal 蛋白質 16 g 脂質 17 g 炭水化物 34 g カルシウム 46 mg 食塩相当量 1.5 g	加工でん粉、酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、リン酸塩（Na）、pH調整剤、グリシン、ソルビット、増粘多糖類、酸化防止剤（V、C）、酵素、ショ糖エステル、発色剤（亜硝酸Na）、酒精、香辛料、香料、酸味料、（一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉を含む）

【ご注意】別添付の調味料などの小袋がある場合、電子レンジにかける前に取出してください。

※原材料不足などにより、献立を変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。

※全てのコースの変更、取消がある場合はお届け前週（水）の17時までにご連絡を下さい。