

★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181円)	ご飯(大) ◆180g ◆284kcal 188円 (税込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13日 (月)	豚肉のチンジャオロース風 豆腐とカニカマの玉子とじ 人参とさつまあげのきんぴら カリフラワーの柚子胡椒マリネ	熱量 338 kcal 蛋白質 12 g 脂質 27 g 炭水化物 14 g カルシウム 51 mg 食塩相当量 2.3 g	酢酸 (Na)、加工でん粉、糊料 (加工でん粉、キサンタン)、ソルビット、グリシン、調味料 (アミノ酸等)、酒精、凝固剤、pH調整剤、酸味料、酵素、ショ糖エステル、着色料 (紅麹、カロチノイド、クチナシ)、香料、酸化防止剤 (V、C、エリソルビン酸 Na)、環状オリゴ糖、(一部にかに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む)
7月14日 (火)	白身魚とエリンギの和風仕立て 鶏ミンチと紅生姜の揚げ物 和風スパゲティ パンプキンサラダ	熱量 428 kcal 蛋白質 14 g 脂質 27 g 炭水化物 34 g カルシウム 23 mg 食塩相当量 2.9 g	酢酸 (Na)、増粘剤 (加工でん粉、増粘多糖類)、加工でん粉、グリシン、調味料 (アミノ酸等)、膨脹剤、着色料 (カラメル、野菜色素、V、B2)、酒精、酸味料、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、乳化剤、香辛料、トレハロース、酸化防止剤 (エリソルビン酸 Na)、環状オリゴ糖、(一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉を含む)
7月15日 (水)	肉じゃが 白身魚ハンバーグのおろしポン酢がけ 小松菜と揚げの煮物 キャベツとカニカマの豆乳サラダ	熱量 327 kcal 蛋白質 10 g 脂質 21 g 炭水化物 22 g カルシウム 80 mg 食塩相当量 1.4 g	加工でん粉、酢酸 (Na)、調味料 (アミノ酸等)、グリシン、ソルビット、凝固剤、pH調整剤、水酸化 Ca、酸味料、リン酸塩 (Na)、着色料 (紅麹)、酵素、ショ糖エステル、香料、乳化剤、酸化防止剤 (V、C)、増粘多糖類、香辛料、酒精、(一部にかに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
7月16日 (木)	海鮮と野菜の卵とじ 春巻き 高野豆腐の煮物 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	熱量 361 kcal 蛋白質 11 g 脂質 28 g 炭水化物 15 g カルシウム 57 mg 食塩相当量 2.3 g	増粘剤 (加工でん粉、増粘多糖類)、酢酸 (Na)、グリシン、調味料 (アミノ酸等)、pH調整剤、加工でん粉、乳化剤、酒精、凝固剤、重曹、ソルビット、酵素、ショ糖エステル、着色料 (紅麹、カロチノイド)、香料、酸化防止剤 (V、C、エリソルビン酸 Na)、香辛料、酸味料、環状オリゴ糖、(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17日 (金)	鶏肉のジンジャーソテー エビと野菜の甘酢炒め 椎茸の旨煮 白菜ときくらげのさっぱり和え	熱量 380 kcal 蛋白質 21 g 脂質 26 g 炭水化物 19 g カルシウム 39 mg 食塩相当量 2.3 g	酢酸 (Na)、増粘剤 (加工でん粉)、調味料 (アミノ酸等)、グリシン、酸味料、着色料 (カラメル)、pH調整剤、凝固剤、酒精、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤 (V、C)、香料、(一部にえび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む)

【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。