

★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)

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。

ご飯(大)

◆180g ◆284kcal

188円 (税込8%
203円)



※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	原材料アレルギー表示
8月3日 (月)	エビのチリソース添え ジャージャー麺風 キャベツとコーンの豆乳炒め わかめサラダ	熱量 349 kcal 蛋白質 9 g 脂質 24 g 炭水化物 26 g カルシウム 56 mg 食塩相当量 2.8 g	増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類、寒天）、酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、かんすい、pH調整剤、酸味料、膨脹剤、酵素、ショ糖エステル、着色料（カロチノイド、カラメル、V、B2）、乳化剤、レシチン、酒精、香辛料、香料、（一部にえび・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）
8月4日 (火)	鶏肉の南蛮たれがけ 大根のアサリあんかけ 小松菜のごま和え オクラとカニカマの酢の物	熱量 349 kcal 蛋白質 20 g 脂質 21 g 炭水化物 19 g カルシウム 97 mg 食塩相当量 1.7 g	増粘剤（加工でん粉）、調味料（アミノ酸等）、酢酸（Na）、グリシン、加工でん粉、酸味料、pH調整剤、酒精、着色料（カラメル、紅麹）、ソルビット、酵素、ショ糖エステル、香料、酸化防止剤（V、C）、（一部にかに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんごを含む）
8月5日 (水)	メルルーサのみりん風味焼き コロッケ チンジャオこんにやく コールスローサラダ	熱量 353 kcal 蛋白質 13 g 脂質 25 g 炭水化物 20 g カルシウム 24 mg 食塩相当量 2.1 g	酢酸（Na）、pH調整剤、糊料（増粘多糖類、加工でん粉）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、乳化剤、酒精、水酸化Ca、酵素、ショ糖エステル、酸味料、着色料（パプリカ色素）、香辛料、香料、（一部に小麦・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）
8月6日 (木)	豚肉の生姜焼き 白身魚ハンバーグのだしあんがけ 炊き合わせ（人参・南瓜・椎茸） コーンポテトサラダ	熱量 357 kcal 蛋白質 11 g 脂質 24 g 炭水化物 23 g カルシウム 23 mg 食塩相当量 2.9 g	増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、酢酸（Na）、加工でん粉、リン酸塩（Na）、グリシン、調味料（アミノ酸等）、ソルビット、凝固剤、着色料（カラメル）、酒精、酵素、ショ糖エステル、pH調整剤、酸化防止剤（V、C）、香辛料、酸味料、（一部に小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉を含む）
8月7日 (金)	白身魚とエリンギの和風仕立て じゃがいものそぼろあん きんぴられんこん いんげんと塩昆布の和え物	熱量 366 kcal 蛋白質 12 g 脂質 18 g 炭水化物 37 g カルシウム 28 mg 食塩相当量 2.4 g	増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、甘味料（ソルビット、カンゾウ）、膨脹剤、酒精、酵素、ショ糖エステル、pH調整剤、酸化防止剤（V、C、亜硫酸塩、エリソルビン酸Na）、乳化剤、酸味料、着色料（V、B2）、環状オリゴ糖、（一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉を含む）

【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。