

★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17日 (月)	カレイの唐揚げ 煮野菜のそぼろあんかけ もやしと人参の炒め物 マカロニサラダ	熱量 347 kcal 蛋白質 15 g 脂質 21 g 炭水化物 24 g カルシウム 43 mg 食塩相当量 1.6 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、酒精、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、香辛料、酸味料、酸化防止剤（V、C）、香料、（一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む）
8月18日 (火)	ハンバーグ レモンソース 山芋と海鮮のとろっと焼き ほうれん草のクリームスパゲティ さつまいもサラダ	熱量 308 kcal 蛋白質 9 g 脂質 19 g 炭水化物 26 g カルシウム 53 mg 食塩相当量 2.3 g	加工澱粉、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、増粘剤（加工澱粉、増粘多糖類）、酢酸（Na）、トレハロース、グリシン、着色料（カラメル、ココア、クチナシ、野菜色素）、リン酸塩（Na）、酸化防止剤（V、C、エリソルビン酸Na）、酸味料、酒精、酵素、ショ糖エステル、香辛料、環状オリゴ糖、香料、ミョウバン、（一部に小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご・ゼラチンを含む）
8月19日 (水)	メンチカツ 麻婆豆腐 ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め バジルポテトサラダ	熱量 382 kcal 蛋白質 10 g 脂質 24 g 炭水化物 29 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）、加工でん粉、pH調整剤、調味料（アミノ酸等）、酢酸（Na）、グリシン、乳化剤、凝固剤、着色料（カラメル、クチナシ、紅花黄）、膨張剤、水酸化Ca、アルギニン、香料、塩化Ca、酵素、ショ糖エステル、酸味料、酒精、酸化防止剤（V、C、エリソルビン酸Na）、香辛料、環状オリゴ糖、（一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む）
8月20日 (木)	鶏肉のトマトソース 玉子の中華炒め 春雨の炒め物 きゅうりとキャベツの酢の物	熱量 413 kcal 蛋白質 18 g 脂質 33 g 炭水化物 13 g カルシウム 38 mg 食塩相当量 3.0 g	酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、糊料（加工でん粉、CMC、増粘多糖類）、グリシン、加工でん粉、酒精、ミョウバン、着色料（カラメル、クチナシ）、カゼインNa、リン酸塩（Na）、酵素、ショ糖エステル、pH調整剤、塩化Ca、くん液、酸化防止剤（V、C）、酸味料、発色剤（亜硝酸Na）、香料、香辛料、（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21日 (金)	キタノメヌケの味噌だれがけ 梅じそつくね 切干大根とひじきの煮物 白菜のわさびチーズマヨネーズ	熱量 383 kcal 蛋白質 19 g 脂質 12 g 炭水化物 37 g カルシウム 147 mg 食塩相当量 2.4 g	酢酸（Na）、糊料（加工澱粉、増粘多糖類）、グリシン、調味料（アミノ酸等）、加工澱粉、凝固剤、甘味料（ソルビット、スクラロース、カンゾウ）、pH調整剤、酒精、乳化剤、ソルビット、酵素、ショ糖エステル、着色料（紅麹、野菜色素、クチナシ）、環状オリゴ糖、酸味料、香料、V、B1、酸化防止剤（V、C）、V、C、香辛料、（一部にかに・小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・さば・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。