

★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24日 (月)	チャーシューと中華野菜炒め 厚あげのアサリあんかけ チャプチェ 白菜の酢の物	熱量 327 kcal 蛋白質 8 g 脂質 24 g 炭水化物 18 g カルシウム 44 mg 食塩相当量 2.7 g	加工でん粉、糊料（加工でん粉、CMC、増粘多糖類）、酢酸（Na）、調味料（有機酸等）、凝固剤、グリシン、ヒロリン酸Na、pH調整剤、着色料（カラメル）、酒精、ミョウバン、酵素、ショ糖エステル、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・りんご・ゼラチンを含む）
8月25日 (火)	エビのマヨネーズソース添え 照り焼き鶏つくね つきこんにゃくのたらこ煮 パンプキンサラダ	熱量 404 kcal 蛋白質 12 g 脂質 25 g 炭水化物 30 g カルシウム 92 mg 食塩相当量 2.7 g	酢酸（Na）、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、グリシン、調味料（アミノ酸等）、凝固剤、ソルビット、pH調整剤、水酸化Ca、膨脹剤、着色料（カラメル、V、B2）、酵素、ショ糖エステル、乳化剤、香辛料、酸化防止剤（V、C）、香料、酸味料、酒精、（一部にえび・小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉を含む）
8月26日 (水)	トマトソースハンバーグ ホタテ風味フライ 人参とさつまあげのきんぴら 黒豆	熱量 365 kcal 蛋白質 12 g 脂質 22 g 炭水化物 30 g カルシウム 36 mg 食塩相当量 2.5 g	調味料（アミノ酸等）、加工でん粉、pH調整剤、酢酸（Na）、ソルビット、増粘剤（加工でん粉）、グリシン、リン酸塩（Na）、着色料（ココア、カラメル、カロチノイド）、重曹、塩化Ca、酵素、ショ糖エステル、香料、酒精、酸味料、（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む）
8月27日 (木)	サワラの南部焼き まぜそば風 れんこんのごま煮 タラモサラダ	熱量 344 kcal 蛋白質 17 g 脂質 23 g 炭水化物 18 g カルシウム 41 mg 食塩相当量 1.4 g	酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、かんすい、グリシン、pH調整剤、酒精、ソルビット、酸化防止剤（V、C、亜硫酸塩、エリソルビン酸Na）、着色料（紅麹、カロチノイド）、酵素、ショ糖エステル、香料、酸味料、環状オリゴ糖、香辛料、発色剤（亜硝酸Na）、（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）
8月28日 (金)	チキン南蛮 大根のエビあんかけ きんぴらごぼう しそポテトサラダ	熱量 382 kcal 蛋白質 11 g 脂質 24 g 炭水化物 31 g カルシウム 39 mg 食塩相当量 1.7 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）、酸味料、着色料（カラメル、V、B2）、膨脹剤、pH調整剤、加工でん粉、酒精、酵素、ショ糖エステル、乳化剤、香辛料、香料、酸化防止剤（V、C）、（一部にえび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんごを含む）

【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。