

★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31日 (月)	白身魚の天ぷら 白菜の塩だれ炒め チンゲン菜とあげの煮浸し マカロニサラダ	熱量 374 kcal 蛋白質 13 g 脂質 28 g 炭水化物 19 g カルシウム 70 mg 食塩相当量 1.3 g	酢酸 (Na)、グリシン、増粘剤 (加工でん粉、増粘多糖類)、調味料 (アミノ酸等)、膨脹剤、凝固剤、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、乳化剤、酸化防止剤 (V、C)、酸味料、香辛料、着色料 (V、B2)、(一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉・ゼラチンを含む)
9月1日 (火)	豚肉のプルコギ エビのニラ玉炒め 野菜とこんにゃくの煮物 れんこんのしそ漬	熱量 427 kcal 蛋白質 11 g 脂質 30 g 炭水化物 16 g カルシウム 51 mg 食塩相当量 2.8 g	増粘剤 (加工でん粉、増粘多糖類)、酢酸 (Na)、リン酸塩 (Na)、グリシン、調味料 (アミノ酸等)、酸味料、pH調整剤、水酸化Ca、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤 (V、C、亜硫酸塩、エリソルビン酸Na)、酒精、香料、環状オリゴ糖、(一部にえび・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)
9月2日 (水)	ちゃんぽん風炒め (あさり) 豆腐とチキン揚げ ごぼうとちくわのおかか煮 ポテトサラダ	熱量 391 kcal 蛋白質 11 g 脂質 33 g 炭水化物 15 g カルシウム 38 mg 食塩相当量 2.0 g	糊料 (加工澱粉、増粘多糖類)、加工澱粉、酢酸 (Na)、調味料 (アミノ酸等)、グリシン、凝固剤、酒精、ソルビット、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、香辛料、酸化防止剤 (エリソルビン酸Na、V、C)、香料、酸味料、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・ゼラチンを含む)
9月3日 (木)	牛すき焼き カニ玉風オムレツ キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め きゅうりとわかめの酢の物	熱量 389 kcal 蛋白質 10 g 脂質 24 g 炭水化物 26 g カルシウム 76 mg 食塩相当量 2.6 g	糊料 (加工でん粉)、酢酸 (Na)、加工でん粉、グリシン、凝固剤、調味料 (アミノ酸等)、酸味料、酒精、水酸化Ca、酵素、ショ糖エステル、貝Ca、着色料 (カロチノイド、V、B2)、香料、酸化防止剤 (エリソルビン酸Na、V、C)、香辛料、pH調整剤、環状オリゴ糖、乳化剤、(一部にえび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・りんごを含む)
9月4日 (金)	白身魚フライのタルタルソース 鶏ミンチの豆乳みそ炒め さつま揚げとピーマンのオイスターソース炒め なます	熱量 458 kcal 蛋白質 14 g 脂質 28 g 炭水化物 39 g カルシウム 26 mg 食塩相当量 2.4 g	加工でん粉、酢酸 (Na)、増粘剤 (加工でん粉、増粘多糖類)、ソルビット、グリシン、調味料 (アミノ酸等)、酸味料、酒精、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、香辛料、乳化剤、香料、酸化防止剤 (V、C、エリソルビン酸Na)、トレハロース、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・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。