

★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)	ご飯(大) ◆180g ◆284kcal 188円 (税込8% 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	原材料アレルギー表示
9月7日 (月)	唐揚げの甘酢あんかけ 干しエビとピーマンの炒め物 キャベツとエリンギのオイスター 白菜ときくらげのさっぱり和え	熱量 386 kcal 蛋白質 12 g 脂質 25 g 炭水化物 31 g カルシウム 165 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、V、B2)、膨脹剤、酒精、加工でん粉、酵素、ショ糖エステル、乳化剤、pH調整剤、香辛料、香料、酸化防止剤(V、C)、(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)
9月8日 (火)	天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ) 豆腐の肉味噌 もやしとあげのオイスターソース炒め キャベツの甘酢漬け	熱量 368 kcal 蛋白質 8 g 脂質 25 g 炭水化物 27 g カルシウム 74 mg 食塩相当量 2.1 g	酢酸(Na)、調味料(アミノ酸等)、糊料(加工でん粉、増粘多糖類)、pH調整剤、膨脹剤、着色料(カラメル、カロチン、ウコン、V、B2)、グリシン、凝固剤、酒精、酸化防止剤(V、C、亜硫酸塩)、酵素、ショ糖エステル、乳化剤、酸味料、(一部にえび・小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチンを含む)
9月9日 (水)	豚肉のチンジャオロース風 白身魚ハンバーグのおろしポン酢がけ 糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め カニカマポテトサラダ	熱量 409 kcal 蛋白質 11 g 脂質 34 g 炭水化物 17 g カルシウム 45 mg 食塩相当量 3.2 g	酢酸(Na)、加工でん粉、ソルビット、グリシン、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工でん粉、増粘多糖類)、酒精、凝固剤、水酸化Ca、酵素、ショ糖エステル、pH調整剤、酸味料、リン酸塩(Na)、貝Ca、香料、酸化防止剤(V、C)、着色料(カロチノイド)、香辛料、(一部にえび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)
9月10日 (木)	あさりのちゃんちゃん焼き風 ウィンナーと玉子の中華炒め 焼きそば さつまいもと枝豆のサラダ	熱量 367 kcal 蛋白質 7 g 脂質 21 g 炭水化物 31 g カルシウム 39 mg 食塩相当量 3.0 g	酢酸(Na)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、グリシン、加工澱粉、着色料(カラメル、クチナシ)、かんすい、酒精、酵素、ショ糖エステル、pH調整剤、酸化防止剤(V、C、エリソルビン酸Na)、香料、酸味料、乳化剤、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、環状オリゴ糖、ミョウバン、(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)
9月11日 (金)	ビーフカレー しゅうまいのカニカマあんかけ もやしとツナの中華煮 ピーマンと玉ねぎの酢の物	熱量 296 kcal 蛋白質 9 g 脂質 19 g 炭水化物 24 g カルシウム 52 mg 食塩相当量 2.7 g	増粘剤(加工でん粉)、酢酸(Na)、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、着色料(カラメル、カロチノイド)、グリシン、加工でん粉、酸味料、乳化剤、酵素、ショ糖エステル、貝Ca、酸化防止剤(V、C、エリソルビン酸Na)、酒精、環状オリゴ糖、香料、(一部にえび・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)

【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。