

★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
9月28日 (月)	メルルーサのみりん風味焼き 紅生姜と鶏ミンチの揚げ物 きんぴらこんにゃく カリフラワーの塩昆布和え	熱量 387 kcal 蛋白質 18 g 脂質 27 g 炭水化物 18 g カルシウム 66 mg 食塩相当量 2.9 g	加工でん粉、酢酸(Na)、グリシン、調味料(有機酸等)、増粘多糖類、甘味料(ソルビット、カンゾウ)、酸味料、pH調整剤、水酸化Ca、酒精、酵素、ショ糖エステル、着色料(野菜色素)、トレハロース、香辛料、(一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉を含む)
9月29日 (火)	牛皿風 エビとチンゲン菜の炒め物 大根の照り焼き風煮 コーンポテトサラダ	熱量 372 kcal 蛋白質 10 g 脂質 18 g 炭水化物 32 g カルシウム 51 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)、グリシン、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、着色料(カラメル)、酵素、ショ糖エステル、加工でん粉、酒精、酸化防止剤(エリソルビン酸Na、V、C)、酸味料、環状オリゴ糖、乳化剤、(一部にえび・小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉を含む)
9月30日 (水)	エビのマヨネーズソース添え ジャージャー麺風 厚揚げのチリソース オクラとカニカマの酢の物	熱量 372 kcal 蛋白質 9 g 脂質 22 g 炭水化物 32 g カルシウム 53 mg 食塩相当量 2.1 g	糊料(加工でん粉、増粘多糖類、寒天)、加工でん粉、酢酸(Na)、調味料(アミノ酸等)、凝固剤、かんすい、グリシン、酸味料、pH調整剤、膨脹剤、着色料(カロチノイド、V、B2)、酵素、ショ糖エステル、レシチン、酒精、貝Ca、乳化剤、香辛料、香料、(一部にえび・かに・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)
10月1日 (木)	鶏の南蛮たれがけ 大根のアサリあんかけ キャベツとコーンの豆乳炒め 春雨の梅和え	熱量 345 kcal 蛋白質 16 g 脂質 21 g 炭水化物 21 g カルシウム 35 mg 食塩相当量 2.0 g	糊料(加工でん粉、CMC、増粘多糖類)、酢酸(Na)、調味料(アミノ酸等)、グリシン、酸味料、酒精、ミョウバン、着色料(カラメル、野菜色素)、乳化剤、酵素、ショ糖エステル、V、B1、甘味料(スクラロース)、pH調整剤、香料、香辛料、酸化防止剤(V、C)、(一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む)
10月2日 (金)	天ぷら(エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ) オムレツのトマトソースがけ ひじきのごま炒め コールスローサラダ	熱量 351 kcal 蛋白質 7 g 脂質 23 g 炭水化物 28 g カルシウム 44 mg 食塩相当量 2.3 g	加工でん粉、酢酸(Na)、グリシン、糊料(加工でん粉、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、膨脹剤、pH調整剤、着色料(紅麹、カラメル、カロチン、V、B2)、乳酸Na、乳化剤、酸味料、酵素、ショ糖エステル、香料、香辛料、酒精、(一部にえび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・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。