

★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
10月5日 (月)	とんかつ はもしんじょう ミートスパゲティ 大根の甘酢漬け	熱量 335 kcal 蛋白質 11 g 脂質 21 g 炭水化物 26 g カルシウム 50 mg 食塩相当量 2.4 g	加工でん粉、pH調整剤、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、酢酸（Na）、酵素、調味料（アミノ酸等）、カゼインNa、乳化剤、酸化防止剤（V、C）、ポリリン酸Na、グリシン、酸味料、酒精、ショ糖エステル、二酸化ケイ素、塩化Ca、着色料（カラメル）、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・魚肉すり身（魚介類）を含む）
10月6日 (火)	メバルの味噌だれがけ 切干大根のそぼろ炒め ごぼうの甘辛炒め 明太マカロニサラダ	熱量 407 kcal 蛋白質 17 g 脂質 26 g 炭水化物 22 g カルシウム 105 mg 食塩相当量 2.4 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）、酒精、pH調整剤、凝固剤、酵素、ショ糖エステル、ソルビット、着色料（紅麹、パブリカ色素）、酸化防止剤（V、C、エリソルビン酸Na）、香辛料、酸味料、香料、環状オリゴ糖、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・ゼラチンを含む）
10月7日 (水)	牛とキャベツのみぞれ煮 玉子の中華炒め 炊き合わせ（人参・ふき・がんも） 小松菜と玉ねぎのポン酢和え	熱量 347 kcal 蛋白質 10 g 脂質 20 g 炭水化物 25 g カルシウム 76 mg 食塩相当量 2.9 g	酢酸（Na）、調味料（アミノ酸等）、増粘剤（加工でん粉）、グリシン、酒精、酸味料、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、香料、加工でん粉、酸化防止剤（V、C、エリソルビン酸Na）、漂白剤（亜硫酸塩）、環状オリゴ糖、乳化剤、（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）
10月8日 (木)	アジの塩麴焼き ジャージャー麺風 人参とツナのきんぴら 春雨の酢の物	熱量 327 kcal 蛋白質 16 g 脂質 23 g 炭水化物 16 g カルシウム 61 mg 食塩相当量 1.5 g	酢酸（Na）、糊料（加工でん粉、CMC、増粘多糖類）、調味料（アミノ酸等）、かんすい、グリシン、酸味料、ミョウバン、酒精、酵素、ショ糖エステル、pH調整剤、酸化防止剤（V、C）、着色料（クチナシ）、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）
10月9日 (金)	酢鶏 コーン入りさつまあげの煮物 エリンギともやしのバター醤油風味炒め タラモサラダ	熱量 388 kcal 蛋白質 13 g 脂質 25 g 炭水化物 30 g カルシウム 42 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）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、酸味料、着色料（カラメル、紅麹、カロチノイド、V、B2）、膨脹剤、ソルビット、加工でん粉、pH調整剤、乳化剤、酵素、ショ糖エステル、酒精、酸化防止剤（V、C）、香料、香辛料、発色剤（亜硝酸Na）、（一部に小麦・卵・乳成分・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。