

★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12日 (月)	お届けはお休みになります	熱量 kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g カルシウム mg 食塩相当量 g	
10月13日 (火)	ポークカレー 野菜の味噌炒め 卵の花 カリフラワーの和風マリネ	熱量 314 kcal 蛋白質 6 g 脂質 23 g 炭水化物 23 g カルシウム 34 mg 食塩相当量 3.3 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)、グリシン、着色料(カラメル、クチナシ)、酸味料、酒精、乳化剤、酵素、ショ糖エステル、水酸化Ca、香料、pH調整剤、酸化防止剤(エリソルビン酸Na、V、C)、環状オリゴ糖、(一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・豚肉・りんごを含む)
10月14日 (水)	アサリと野菜の卵とじ ウインナーと小松菜バター醤油風味炒め ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め さつまいもサラダ	熱量 364 kcal 蛋白質 11 g 脂質 29 g 炭水化物 17 g カルシウム 99 mg 食塩相当量 3.0 g	酢酸(Na)、増粘剤(加工でん粉、増粘多糖類)、加工でん粉、グリシン、調味料(アミノ酸等)、酒精、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、着色料(カロチノイド)、貝Ca、酸化防止剤(V、C)、発色剤(亜硝酸Na)、酸味料、香料、乳化剤、香辛料、ミョウバン、(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)
10月15日 (木)	牛のトマトソース仕立て 大根のカニカマあんかけ チンジャオこんにゃく 白菜人参サラダ	熱量 347 kcal 蛋白質 6 g 脂質 25 g 炭水化物 25 g カルシウム 81 mg 食塩相当量 2.6 g	糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、酢酸(Na)、グリシン、調味料(アミノ酸等)、加工澱粉、酒精、酸味料、水酸化Ca、酵素、ショ糖エステル、pH調整剤、塩化Ca、貝Ca、着色料(カロチノイド)、酸化防止剤(エリソルビン酸Na)、香辛料、香料、環状オリゴ糖、乳化剤、(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)
10月16日 (金)	ミックスフライ(ほたて風味フライ・アジフライ) エビと野菜の甘酢炒め 洋風おから もずくときゅうりの酢の物	熱量 377 kcal 蛋白質 11 g 脂質 25 g 炭水化物 27 g カルシウム 50 mg 食塩相当量 2.8 g	増粘剤(増粘多糖類、加工澱粉)、酢酸(Na)、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、加工澱粉、グリシン、酸味料、着色料(カラメル、カロチノイド)、酵素、ショ糖エステル、香料、香辛料、乳化剤、酸化防止剤(エリソルビン酸Na)、環状オリゴ糖、酒精、(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・魚介エキス(魚介類)・魚醤(魚介類)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。