

★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
10月19日 (月)	鶏のジンジャーソテー 大根の鮭玉子あんかけ もやしとあげのオイスターソース わかめサラダ	熱量 327 kcal 蛋白質 17 g 脂質 23 g 炭水化物 13 g カルシウム 57 mg 食塩相当量 2.0 g	増粘剤（加工でん粉）、酢酸（Na）、グリシン、着色料（カラメル）、pH調整剤、調味料（アミノ酸等）、酒精、凝固剤、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤（V、C）、酸味料、（一部に小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチンを含む）
10月20日 (火)	サワラの南部焼き 照り焼きつくね 春雨の炒め物 バジルポテトサラダ	熱量 410 kcal 蛋白質 19 g 脂質 30 g 炭水化物 17 g カルシウム 67 mg 食塩相当量 2.0 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）、グリシン、凝固剤、加工でん粉、着色料（カラメル、クチナシ、紅花黄）、ミョウバン、カゼインNa、リン酸塩（Na）、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、酒精、くん液、酸化防止剤（V、C）、酸味料、乳化剤、発色剤（亜硝酸Na）、香辛料、香料、（一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む）
10月21日 (水)	メンチカツ ポークビーンズ ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め きゅうりと大根のしそふりかけ和え	熱量 360 kcal 蛋白質 10 g 脂質 24 g 炭水化物 28 g カルシウム 52 mg 食塩相当量 2.0 g	加工でん粉、酢酸（Na）、pH調整剤、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、乳化剤、カゼインNa、酒精、リン酸塩（Na）、膨脹剤、水酸化Ca、アルギニン、くん液、塩化Ca、着色料（カラメル、クチナシ）、酵素、ショ糖エステル、香料、酸化防止剤（V、C）、酸味料、発色剤（亜硝酸Na）、香辛料、（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉を含む）
10月22日 (木)	メルルーサのみそ風味焼き お麩のしいたけあんかけ さつま揚げとピーマンのオイスターソース炒め いんげんのごま和え	熱量 366 kcal 蛋白質 15 g 脂質 24 g 炭水化物 22 g カルシウム 35 mg 食塩相当量 2.1 g	酢酸（Na）、加工でん粉、ソルビット、増粘剤（加工でん粉）、グリシン、調味料（アミノ酸等）、膨脹剤、酒精、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、乳化剤、酸化防止剤（V、E、V、C）、着色料（V、B2）、酸味料、（一部に小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・ゼラチンを含む）
10月23日 (金)	牛とコーンの醤油だれがけ エビとニラの中華炒め 切干大根とひじきの煮物 ブロッコリーのマリネ	熱量 337 kcal 蛋白質 10 g 脂質 23 g 炭水化物 22 g カルシウム 60 mg 食塩相当量 2.3 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（有機酸等）、pH調整剤、酸味料、酵素、ショ糖エステル、貝Ca、着色料（カロチノイド）、酒精、酸化防止剤（エリソルビン酸Na）、環状オリゴ糖、乳化剤、香料、（一部にえび・かに・小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・さば・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。