★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		原材料アレルゲン表示
11月9日（月）	天ぷら（エビ・かき揚げ・南瓜） キャベツとひき肉の中華炒め れんこんとちくわのバター風味炒め もやしのマヨネーズ和え	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	355 kcal 6 g 27 g 23 g 37 mg 2.0 g	酢酸（Ｎａ）、加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、ｐＨ調整剤、膨脹剤、グリシン、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、酒精、着色料（カロチノイド、ウコン、カラメル、Ｖ．Ｂ２）、ソルビット、酵素、ショ糖エステル、乳化剤、酸化防止剤（Ｖ．Ｃ、亜硫酸塩、エリソルビン酸Ｎａ）、香料、酸味料、香辛料、環状オリゴ糖、（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・豚肉・ゼラチンを含む）
11月10日（火）	牛すき焼き オムレツのだしあんかけ ふろふき大根 カニカマポテトサラダ	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	323 kcal 8 g 18 g 26 g 40 mg 1.6 g	糊料（加工でん粉、増粘多糖類）、酢酸（Ｎａ）、グリシン、加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、酒精、水酸化Ｃａ、酵素、ショ糖エステル、貝Ｃａ、着色料（カロチノイド、Ｖ．Ｂ２）、乳化剤、酸味料、（一部にえび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・ゼラチンを含む）
11月11日（水）	キタノメヌケの中華煮 まぜそば風 野菜のトマトソース煮 なます	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	346 kcal 16 g 18 g 25 g 65 mg 2.4 g	酢酸（Ｎａ）、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、調味料（アミノ酸等）、かんすい、グリシン、酒精、酸味料、ｐＨ調整剤、着色料（カラメル、クチナシ）、酵素、ショ糖エステル、塩化Ｃａ、香料、酸化防止剤（Ｖ．Ｃ）、（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）
11月12日（木）	鶏肉のレモンソースがけ 玉子の炒め物 雷こんにゃく ひじきのマヨネーズ和え	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	389 kcal 17 g 31 g 10 g 47 mg 1.9 g	酢酸（Ｎａ）、調味料（アミノ酸等）、糊料（加工でん粉、増粘多糖類）、グリシン、水酸化Ｃａ、酵素、ショ糖エステル、酸味料、酸化防止剤（Ｖ．Ｃ）、香料、ｐＨ調整剤、酒精、香辛料、（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む）
11月13日（金）	アジのみそ風味焼き お麸の天ぷら いんげんの卵の花和え カリフラワーの柚子胡椒マリネ	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	388 kcal 16 g 19 g 31 g 86 mg 2.2 g	酢酸（Ｎａ）、増粘剤（加工でん粉、キサンタン）、グリシン、膨脹剤、調味料（アミノ酸等）、酸味料、酒精、酵素、ショ糖エステル、乳化剤、酸化防止剤（Ｖ．Ｅ、Ｖ．Ｃ）、水酸化Ｃａ、香料、着色料（クチナシ、Ｖ．Ｂ２）、ｐＨ調整剤、（一部に小麦・卵・乳成分・さば・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。