★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16日（月）	チャーシューと大根煮 厚あげのカニカマあんかけ 麻婆春雨 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	327 kcal 7 g 14 g 31 g 66 mg 2.1 g	加工でん粉、糊料（加工澱粉、ＣＭＣ、増粘多糖類）、調味料（有機酸等）、酢酸（Ｎａ）、凝固剤、ピロリン酸Ｎａ、グリシン、ｐＨ調整剤、着色料（カラメル、カロチノイド）、乳化剤、ミョウバン、酵素、貝Ｃａ、酒精、酸化防止剤（エリソルビン酸Ｎａ、Ｖ．Ｃ）、香辛料、酸味料、環状オリゴ糖、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・ゼラチンを含む）
11月17日（火）	カレイの甘酢あんかけ 照り焼きつくね きんぴらごぼう おろしぽん酢えのき添え	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	363 kcal 19 g 18 g 31 g 90 mg 2.5 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）、凝固剤、酸味料、着色料（カラメル）、酵素、ショ糖エステル、ｐＨ調整剤、香料、酸化防止剤（Ｖ．Ｃ）、酒精、（一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉・りんごを含む）
11月18日（水）	牛焼肉 大根のだしあんかけ ピーマンと人参のスタミナ炒め 白菜と木耳のさっぱり和え	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	305 kcal 7 g 23 g 19 g 42 mg 2.9 g	増粘剤（加工でん粉）、酢酸（Ｎａ）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、酸味料、酒精、酵素、ショ糖エステル、ｐＨ調整剤、加工でん粉、酸化防止剤（エリソルビン酸Ｎａ）、乳化剤、環状オリゴ糖、（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・りんごを含む）
11月19日（木）	アサリと野菜の卵とじ 蒸し鶏とピーマンの醤油マヨネーズ炒め れんこんのごま煮 わかめの柑橘風味	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	376 kcal 10 g 29 g 18 g 42 mg 2.8 g	酢酸（Ｎａ）、増粘剤（加工澱粉、増粘多糖類）、グリシン、調味料（アミノ酸等）、加工澱粉、ｐＨ調整剤、リン酸塩（Ｎａ）、酒精、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤（Ｖ．Ｃ、亜硫酸塩）、酸味料、貝Ｃａ、着色料（カロチノイド）、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）
11月20日（金）	カツカレー ねぎ焼き ひじき煮 パンプキンサラダ	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	332 kcal 10 g 20 g 27 g 70 mg 2.2 g	加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、ｐＨ調整剤、酢酸（Ｎａ）、酵素、カゼインＮａ、グリシン、着色料（カラメル）、酸化防止剤（Ｖ．Ｃ）、ポリリン酸Ｎａ、膨脹剤、水酸化Ｃａ、乳化剤、酸味料、ショ糖エステル、二酸化ケイ素、香辛料、酒精、香料、（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・豚肉・ゼラチン・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。