★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23日（月）	お届けはお休みになります	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	kcal g g g mg g	
11月24日（火）	鶏のバジルソース 野菜の味噌炒め 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め 枝豆ポテトサラダ	熱量 358 kcal 蛋白質 16 g 脂質 28 g 炭水化物 11 g カルシウム 68 mg 食塩相当量 1.8 g		酢酸（Ｎａ）、加工でん粉、ソルビット、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、グリシン、調味料（アミノ酸等）、酸味料、着色料（クチナシ、紅花黄）、水酸化Ｃａ、酒精、ｐＨ調整剤、乳化剤、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤（エリソルビン酸Ｎａ、Ｖ．Ｃ）、香辛料、香料、環状オリゴ糖、（一部に小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉を含む）
11月25日（水）	エビのチリソース添え 照り焼き肉団子 小松菜と揚げの煮浸し 明太マカロニサラダ	熱量 322 kcal 蛋白質 11 g 脂質 21 g 炭水化物 25 g カルシウム 91 mg 食塩相当量 1.9 g		増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類、寒天）、酢酸（Ｎａ）、加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、グリシン、着色料（カラメル、パプリカ色素、紅麹、Ｖ．Ｂ２）、膨脹剤、ｐＨ調整剤、凝固剤、ソルビット、レシチン、酵素、ショ糖エステル、乳化剤、香辛料、酸化防止剤（Ｖ．Ｃ、エリソルビン酸Ｎａ）、環状オリゴ糖、香料、酸味料、発色剤（亜硝酸Ｎａ）、（一部にえび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む）
11月26日（木）	デミグラスソースハンバーグ 干しエビとピーマンの炒め物 きんぴられんこん コールスローサラダ	熱量 357 kcal 蛋白質 9 g 脂質 21 g 炭水化物 38 g カルシウム 151 mg 食塩相当量 2.6 g		酢酸（Ｎａ）、調味料（アミノ酸等）、糊料（加工でん粉、増粘多糖類）、ｐＨ調整剤、着色料（カラメル、ココア）、グリシン、リン酸塩（Ｎａ）、乳化剤、酸味料、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤（Ｖ．Ｃ、亜硫酸塩、エリソルビン酸Ｎａ）、塩化Ｃａ、香辛料、香料、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・ゼラチンを含む）
11月27日（金）	キタノメヌケの味噌だれがけ ジャージャー麺風 五目豆煮 大根の甘酢漬け	熱量 351 kcal 蛋白質 17 g 脂質 15 g 炭水化物 31 g カルシウム 66 mg 食塩相当量 3.3 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）、かんすい、グリシン、酸味料、酒精、漂白剤（亜硫酸塩）、酵素、ショ糖エステル、ｐＨ調整剤、着色料（クチナシ）、水酸化Ｃａ、酸化防止剤（Ｖ．Ｃ）、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）

【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。