★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30日（月）	牛皿風 エビのニラ玉炒め 小松菜と人参のお浸し コーンポテトサラダ	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	338 kcal 11 g 25 g 16 g 56 mg 1.2 g	酢酸（Ｎａ）、グリシン、調味料（アミノ酸等）、増粘剤（増粘多糖類、加工でん粉）、ｐＨ調整剤、酵素、ショ糖エステル、加工でん粉、酒精、酸化防止剤（エリソルビン酸Ｎａ）、香料、酸味料、環状オリゴ糖、乳化剤、（一部にえび・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）
12月1日（火）	白身魚の天ぷら 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め 大根の煮物 れんこんとわかめのシーザードレッシング和え	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	344 kcal 12 g 23 g 23 g 31 mg 1.4 g	酢酸（Ｎａ）、グリシン、増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、調味料（アミノ酸等）、膨脹剤、乳化剤、ｐＨ調整剤、加工でん粉、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤（Ｖ．Ｃ、亜硫酸塩）、酸味料、着色料（Ｖ．Ｂ２）、香辛料、香料、（一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む）
12月2日（水）	鶏のジンジャーソテー 豆腐とカニカマの玉子とじ チンジャオこんにゃく キャベツの甘酢漬け	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	380 kcal 18 g 25 g 18 g 74 mg 1.8 g	糊料（加工でん粉、キサンタン）、酢酸（Ｎａ）、凝固剤、グリシン、加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、着色料（カラメル、カロチノイド）、酒精、ｐＨ調整剤、水酸化Ｃａ、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤（Ｖ．Ｃ、エリソルビン酸Ｎａ）、貝Ｃａ、酸味料、香料、環状オリゴ糖、（一部にえび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む）
12月3日（木）	アジの塩麹焼き ポークビーンズ たらこスパゲティ サツマイモのレモン煮	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	362 kcal 16 g 22 g 24 g 107 mg 1.3 g	酢酸（Ｎａ）、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）、加工でん粉、酒精、ソルビット、カゼインＮａ、リン酸塩（Ｎａ）、ｐＨ調整剤、くん液、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤（Ｖ．Ｃ）、塩化Ｃａ、着色料（クチナシ）、発色剤（亜硝酸Ｎａ）、香料、乳化剤、酸味料、香辛料、（一部に小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉を含む）
12月4日（金）	メンチカツ 干しエビと白菜の炒め物 炊き合わせ（高野豆腐・人参・こんにゃく） カリフラワーのシーザードレッシング和え	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	322 kcal 9 g 24 g 18 g 160 mg 1.9 g	加工でん粉、ｐＨ調整剤、酢酸（Ｎａ）、調味料（アミノ酸等）、グリシン、乳化剤、増粘多糖類、膨脹剤、水酸化Ｃａ、アルギニン、凝固剤、着色料（カラメル）、香料、塩化Ｃａ、酵素、ショ糖エステル、重曹、酸化防止剤（Ｖ．Ｃ）、酒精、香辛料、酸味料、（一部にえび・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）

【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。