

★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
7月20日 (月)	お届けはお休みになります	熱量 kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g カルシウム mg 食塩相当量 g	
7月21日 (火)	豚肉のプルコギ もやしと玉子のカニカマあんかけ お麴の天ぷら カリフラワーのたらこサラダ	熱量 377 kcal 蛋白質 10 g 脂質 27 g 炭水化物 23 g カルシウム 48 mg 食塩相当量 3.0 g	増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、酢酸(Na)、加工澱粉、グリシン、トレハロース、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、ソルビット、膨脹剤、pH調整剤、乳化剤、酵素、ショ糖エステル、着色料(カロチノイド、紅麹、V、B2)、酸化防止剤(V、E、V、C、エリソルビン酸Na)、香料、香辛料、環状オリゴ糖、酒精、酸味料、(一部にかに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉を含む)
7月22日 (水)	白身魚のマスタードソース 豚皿風 ちくわとこんにゃくのきんぴら ブロッコリーのおかか和え	熱量 400 kcal 蛋白質 14 g 脂質 26 g 炭水化物 27 g カルシウム 68 mg 食塩相当量 2.0 g	粘剤(加工澱粉)、酢酸(Na)、加工澱粉、グリシン、調味料(アミノ酸等)、ソルビット、膨脹剤、着色料(カラメル、ウコン、V、B2)、水酸化Ca、酒精、酵素、ショ糖エステル、乳化剤、香辛料、アンモニウムミョウバン、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤(エリソルビン酸Na、V、C)、環状オリゴ糖、(一部に小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんごを含む)
7月23日 (木)	和風玉ねぎハンバーグ 干しエビとピーマンの炒め物 鶏ミンチとれんこん煮 ひじきのマヨネーズ和え	熱量 338 kcal 蛋白質 10 g 脂質 21 g 炭水化物 26 g カルシウム 38 mg 食塩相当量 2.4 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)、pH調整剤、グリシン、リン酸塩(Na)、酒精、着色料(ココア)、酵素、ショ糖エステル、水酸化Ca、酸化防止剤(V、C、亜硫酸塩、エリソルビン酸Na)、香辛料、酸味料、香料、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)
7月24日 (金)	キタノメヌケの煮付け コロッケ 麻婆春雨 オクラとカニカマの梅おかか和え	熱量 341 kcal 蛋白質 14 g 脂質 17 g 炭水化物 27 g カルシウム 76 mg 食塩相当量 2.0 g	糊料(加工でん粉、増粘多糖類、CMC)、酢酸(Na)、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、グリシン、加工でん粉、乳化剤、甘味料(ソルビット、スクラロース)、ミョウバン、酒精、ソルビット、着色料(紅麹、パブリカ色素、野菜色素)、酵素、ショ糖エステル、酸味料、香料、V、B1、酸化防止剤(V、C)、(一部にかに・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)

【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。