

★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	原材料アレルギー表示
9月14日 (月)	ミックスフライ (エビフライ・アジフライ) 厚揚げのそぼろあん ピーマンと人参のスタミナ炒め パンプキンサラダ	熱量 394 kcal 蛋白質 11 g 脂質 28 g 炭水化物 24 g カルシウム 41 mg 食塩相当量 1.8 g	糊料 (加工でん粉、増粘多糖類)、加工でん粉、酢酸 (Na)、凝固剤、pH調整剤、グリシン、調味料 (アミノ酸等)、酒精、酸味料、着色料 (パプリカ色素)、酵素、ショ糖エステル、香辛料、香料、酸化防止剤 (エリソルビン酸 Na)、トレハロース、環状オリゴ糖、(一部にえび・小麦・卵・乳
9月15日 (火)	鶏のレモンソースがけ お麴の天ぷら 麻婆春雨 キャベツの梅おかか和え	熱量 375 kcal 蛋白質 21 g 脂質 25 g 炭水化物 18 g カルシウム 25 mg 食塩相当量 1.3 g	酢酸 (Na)、糊料 (加工でん粉、CMC、増粘多糖類)、調味料 (アミノ酸等)、グリシン、膨脹剤、ミョウバン、酒精、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、乳化剤、酸味料、酸化防止剤 (V.E、V.C)、着色料 (野菜色素、V.B2)、V.B1、甘味料 (スクラロース)、香料、(一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大
9月16日 (水)	カレイの甘酢あんかけ 春巻き 炊き合わせ (人参・高野豆腐・大根) 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	熱量 359 kcal 蛋白質 12 g 脂質 20 g 炭水化物 30 g カルシウム 60 mg 食塩相当量 1.6 g	増粘剤 (加工でん粉、増粘多糖類)、酢酸 (Na)、pH調整剤、グリシン、調味料 (アミノ酸等)、酸味料、乳化剤、凝固剤、重曹、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、環状オリゴ糖、酒精、(一部に小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む)
9月17日 (木)	豚皿風 かぼちゃのじゃこ煮 和風スパゲティ カリフラワーの柚子胡椒マリネ	熱量 323 kcal 蛋白質 8 g 脂質 15 g 炭水化物 35 g カルシウム 29 mg 食塩相当量 2.4 g	増粘剤 (加工でん粉、キサンタン)、酢酸 (Na)、グリシン、着色料 (カラメル、クチナシ)、酸味料、pH調整剤、調味料 (アミノ酸等)、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤 (V.C、エリソルビン酸 Na)、香料、酒精、環状オリゴ糖、(一部に小麦・卵・乳成分・さば・大豆・豚肉・りん
9月18日 (金)	海鮮と野菜の卵とじ 鶏つくねのきのこソースがけ ひじき煮 きゅうりと大根のしそふりかけ和え	熱量 347 kcal 蛋白質 14 g 脂質 21 g 炭水化物 23 g カルシウム 60 mg 食塩相当量 3.1 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、凝固剤、酒精、pH調整剤、水酸化 Ca、酵素、ショ糖エステル、酸味料、貝 Ca、着色料 (カロチノイド)、酸化防止剤 (V.C、エリソルビン酸 Na)、香料、環状オリゴ糖、(一部にえび・かに・小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏

【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。