

★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
11月2日 (月)	トマトソースハンバーグ ホタテ風味フライ 人参とさつまあげのきんぴら 黒豆	熱量 365 kcal 蛋白質 12 g 脂質 22 g 炭水化物 30 g カルシウム 22 mg 食塩相当量 2.5 g	調味料(アミノ酸等)、加工でん粉、pH調整剤、酢酸(Na)、ソルビット、増粘剤(加工でん粉)、グリシン、リン酸塩(Na)、着色料(ココア、カラメル、カロチノイド)、重曹、塩化Ca、酵素、ショ糖エステル、香料、酒精、酸味料、(一部に小麦・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3日 (火)	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	
11月4日 (水)	豚肉とキャベツのごまだれがけ ポークビーンズ チャプチェ きゅうりと大根のしそ和え	熱量 366 kcal 蛋白質 11 g 脂質 29 g 炭水化物 17 g カルシウム 79 mg 食塩相当量 2.1 g	pH調整剤、糊料(加工でん粉、CMC、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、ソルビット、酸味料、加工でん粉、酒精、カゼインNa、リン酸塩(Na)、ミョウバン、酸化防止剤(V、C、V、E、エリソルビン酸Na)、くん液、酵素、ショ糖エステル、V、B1、乳化剤、塩化Ca、着色料(クチナシ、アナトー)、発色剤(亜硝酸Na)、香料、環状オリゴ糖、香辛料、(一部に小麦・卵・乳成分・落花生・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・
11月5日 (木)	サワラの南部焼き 鶏ミンチの豆乳みそ炒め 洋風おから ポテトサラダ	熱量 343 kcal 蛋白質 15 g 脂質 27 g 炭水化物 12 g カルシウム 59 mg 食塩相当量 1.5 g	酢酸(Na)、増粘剤(加工でん粉、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、グリシン、酒精、着色料(カラメル、クチナシ)、pH調整剤、酵素、ショ糖エステル、酸味料、香料、乳化剤、酸化防止剤(V、C、エリソルビン酸Na)、香辛料、環状オリゴ糖、(一部に小麦・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)
11月6日 (金)	チキン南蛮 白身魚ハンバーグのおろしポン酢がけ もやしとあげのオイスターソース炒め きゅうりとわかめの酢の物	熱量 429 kcal 蛋白質 14 g 脂質 30 g 炭水化物 28 g カルシウム 70 mg 食塩相当量 2.4 g	酢酸(Na)、増粘剤(加工でん粉、増粘多糖類)、加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、グリシン、酸味料、ソルビット、凝固剤、着色料(カラメル、V、B2)、膨脹剤、酒精、リン酸塩(Na)、酵素、ショ糖エステル、香料、乳化剤、pH調整剤、酸化防止剤(V、C)、香辛料、(一部に小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんごを含む)

【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。