

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**11/4（水）**までをお願い致します。

お弁当（ごはん付き）コース

冷...このマークが入ったメニューは容器を温める前に取り出して下さい。

栄養士おすすめ 11/9 (月)	●牛肉ときのこのガリバタ炒め ○煮物（大根・花がんと・ササゲ） ○イカと白菜の炒め物 冷 ○長芋とオクラの和え物 ○セロリの金平 ○カレーピラフ（産直金芽米使用） 【 乳、小麦、大豆 】 【 乳、小麦、大豆 】 【 小麦、大豆 】 【 乳、小麦、大豆 】 【 大豆 】 【 乳、小麦、大豆 】 エネルギー 460kcal たんぱく質 18.9g 脂質 9.8g 炭水化物 75.0g 塩分 3.2g
11/10 (火)	●赤魚（メヌケ）の味噌焼き ○昆布煮 冷 ○小松菜のピーナッツ和え ○大学いも 冷 ○きゅうりのザーサイ和え ○白飯（産直金芽米使用） 【 乳、小麦、大豆 】 【 乳、小麦、大豆 】 【 小麦、大豆、落花生 】 【 小麦、大豆 】 【 小麦、大豆 】 【 】 エネルギー 474kcal たんぱく質 15.7g 脂質 9.0g 炭水化物 82.1g 塩分 2.0g
11/11 (水)	●ハンバーグトマトソース ○いんげんとツナのソテー ○煮物（がんも・かぼちゃ） 冷 ○キャベツの中華ドレッシング和え 冷 ○人参サラダ ○白飯（産直金芽米使用） 【 卵、乳、小麦、大豆 】 【 乳、小麦、大豆 】 【 乳、小麦、大豆 】 【 卵、小麦、大豆、かに 】 【 】 【 】 エネルギー 528kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.9g 炭水化物 85.7g 塩分 2.6g
11/12 (木)	●白身魚（ホキ）のマヨポテト ○白菜の中華風玉子炒め ○なすのボロネーゼ 冷 ○もやしとほうれん草の韓国風和え 冷 ○切干大根の塩麴和え ○白飯（産直金芽米使用） 【 卵、乳、小麦、大豆 】 【 卵、小麦、大豆 】 【 乳、小麦、大豆 】 【 小麦、大豆 】 【 】 【 】 エネルギー 502kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.1g 炭水化物 72.4g 塩分 2.5g
11/13 (金)	●鶏のレモンペッパー焼き ○焼き栗コロッケ 冷 ○きゅうりと大根の梅和え ○お豆としらすのピリ辛煮 冷 ○佃煮 ○白飯（産直金芽米使用） 【 乳、大豆 】 【 小麦、大豆 】 【 小麦、大豆 】 【 乳、小麦、大豆 】 【 小麦、大豆 】 【 】 エネルギー 550kcal たんぱく質 18.9g 脂質 19.2g 炭水化物 76.5g 塩分 2.0g

※届きましたら冷蔵庫で保管し、当日午後10時までにお召し上がりください。

- ・献立表は商品のお届け日まで保管をお願いします。（都合によりメニューを変更させて頂く場合がございます。）
- ・アレルギー表示は、【 】内に、卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ・大豆 について表示しています。
- ・このお弁当は、おいしさを保つ為に急速冷却機にかけていますので、冷たいままお届けしています。召し上がる前にカップに入った冷菜・別添のタレ等は取り出し、電子レンジで約2分温めて下さい。（機種によって温め時間は異なります）
- ・魚介類・肉類・玉子等の食材は温め時間により破裂する恐れがあります。温めの際は、容器のふたを閉めて下さい。
- ・セロリを使用した場合、まれに筋が入っていることがありますが、品質に問題はありません。

お問い合わせ先（コールセンターにおかけの際は最初に「夕食宅配の件で・・・」とお伝えください。）

東都生協 コールセンター **0120-1010-68**（通話料無料）

月曜日～金曜日の9時～18時30分

フリーダイヤル圏外 **042-480-7222**（通話料有料）