

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

おかず（おかずのみ）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
11/16
(月)

●牛サイコロソテーオニオンソース	【乳、小麦、大豆】
○ごぼうとさつま揚げの煮物	【乳、小麦、大豆】
冷 ○ほうれん草と人参のごま和え	【乳、小麦、大豆】
○さつま芋のレーズン煮	【乳】
冷 ○白菜の梅和え	【小麦、大豆】
エネルギー 470kcal たんぱく質 14.5g 脂質 30.7g 炭水化物 35.4g 塩分 3.5g	

11/17
(火)

●白身魚（シルバー）のチリソース	【小麦、大豆】
○大根と肉団子の中華煮	【小麦、大豆】
冷 ○コールスローサラダ	【卵、小麦、大豆】
○鶏とブロッコリーのあっさり煮	【乳、小麦、大豆】
○枝豆と大根葉の炒め物	【乳、小麦、大豆】
エネルギー 424kcal たんぱく質 20.7g 脂質 26.7g 炭水化物 23.4g 塩分 2.4g	

11/18
(水)

●豚肉の生姜焼き	【小麦、大豆】
○五目しんじょと椎茸の煮物	【乳、小麦、大豆】
冷 ○さつま芋のマヨサラダ	【卵、小麦、大豆】
○小松菜の煮びたし	【乳、小麦、大豆】
冷 ○漬物	【小麦】
エネルギー 396kcal たんぱく質 14.9g 脂質 22.7g 炭水化物 32.8g 塩分 2.7g	

11/19
(木)

●さばのタンドリー焼き	【乳、小麦、大豆】
○たけのこの肉みそ炒め	【小麦、大豆】
冷 ○菜の花の辛子和え	【小麦、大豆】
○野菜コロッケ	【乳、小麦、大豆】
冷 ○オクラのおかか和え	【乳、小麦、大豆】
エネルギー 388kcal たんぱく質 18.1g 脂質 27.4g 炭水化物 21.0g 塩分 2.1g	

11/20
(金)

●チーズハンバーグ	【卵、乳、小麦、大豆】
○イカ大根	【乳、小麦、大豆】
冷 ○パンプキンサラダ	【卵、乳、小麦、大豆】
○ほうれん草のじゃこそぼろ	【乳、小麦、大豆】
○こんにゃくの甘辛煮	【乳、小麦、大豆】
エネルギー 377kcal たんぱく質 16.0g 脂質 19.2g 炭水化物 33.5g 塩分 3.2g	

※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ことがございます。）
- ・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）