

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**11/11（水）**までにお問い合わせ致します。

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。

11/16 (月)	●アジと野菜の黒酢ソース ○キャベツと挽肉の中華炒め 冷 ○もやしの野沢菜和え ○えび風味焼売 ○コーンバター醤油 ○ご飯（産直金芽米使用）	【 乳、小麦、大豆 】 【 小麦、大豆 】 【 小麦、大豆 】 【 卵、乳、小麦、大豆、えび、かに 】 【 乳、小麦、大豆 】 【 】	エネルギー 522kcal たんぱく質 17.3g 脂質 12.0g 炭水化物 84.9g 塩分 1.6g
11/17 (火)	●回鍋肉 ○ポテトのバター炒め ○青菜と干しえびの煮浸し 冷 ○オクラとワカメのさっぱり和え 冷 ○佃煮 ○ご飯（産直金芽米使用）	【 小麦、大豆 】 【 卵、乳、小麦、大豆 】 【 乳、小麦、大豆、えび 】 【 乳、小麦、大豆 】 【 小麦、大豆 】 【 】	エネルギー 457kcal たんぱく質 16.7g 脂質 9.6g 炭水化物 76.0g 塩分 2.5g
栄養士 おすすめ 11/18 (水)	●銀鮭の西京焼き ○具だくさんひじき煮 ○さつま芋のレモン煮 冷 ○ほうれん草の辛子和え 冷 ○セロリのしそ和え ○松茸ごはん（産直金芽米使用）	【 乳、小麦、大豆 】 【 乳、小麦、大豆 】 【 】 【 小麦、大豆 】 【 小麦、大豆 】 【 小麦、大豆 】	エネルギー 508kcal たんぱく質 19.0g 脂質 11.0g 炭水化物 83.4g 塩分 2.7g
11/19 (木)	●とり肉のごまネーゼ焼き ○肉味噌大根 ○うの花 冷 ○キャベツときゅうりの柚子和え ○枝豆の高菜炒め ○ご飯（産直金芽米使用）	【 卵、小麦、大豆 】 【 乳、小麦、大豆 】 【 乳、小麦、大豆 】 【 小麦、大豆 】 【 乳、小麦、大豆 】 【 】	エネルギー 529kcal たんぱく質 20.6g 脂質 16.8g 炭水化物 74.1g 塩分 2.4g
11/20 (金)	●サバのタンドリー焼き ○豚肉と白菜のソテー 冷 ○もやしと蒸し鶏のナムル ○欧風マッシュポテト 冷 ○青菜のなめ茸和え ○ご飯（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 】 【 小麦、大豆 】 【 】	エネルギー 496kcal たんぱく質 16.3g 脂質 17.8g 炭水化物 70.0g 塩分 1.6g

※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）