

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、10/28(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。

<p>11/2 (月)</p>	<p>●ガリバタチキン ○イカ大根 ○白菜のあっさりうま煮 ○きゅうりの胡麻ドレ和え 冷 ○お豆のピリ辛煮</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 371kcal たんぱく質 23.5g 脂質 18.9g 炭水化物 25.4g 塩分 3.4g</p>		
<p>11/3 (火)</p>	<p>文化の日のため、夕食宅配のお届けはお休みさせていただきます。</p>	
<p>栄養士 おすすめ 11/4 (水)</p>	<p>●八宝菜 ○炊き合わせ(さつま芋・絹ごし揚げ・スナップエンドウ) 冷 ○小松菜と人参のごまマヨ和え ○アスパラとベーコンのソテー ○セロリの金平</p>	<p>【小麦、大豆、えび】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】</p>
<p>エネルギー 369kcal たんぱく質 19.3g 脂質 20.1g 炭水化物 26.6g 塩分 3.4g</p>		
<p>11/5 (木)</p>	<p>●牛肉のスタミナ炒め ○高野豆腐とかぼちゃの煮物 ○ほうれん草とベーコンのソテー 冷 ○大根サラダ 冷 ○紫キャベツの柑橘風味</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 375kcal たんぱく質 12.4g 脂質 24.5g 炭水化物 22.9g 塩分 2.0g</p>		
<p>11/6 (金)</p>	<p>●黄金カレイの中華あんかけ ○なすと豚肉の豆板醤炒め 冷 ○蓮根とこんにゃくの金平 ○かに風味焼売 冷 ○きゅうりと蒸し鶏の棒棒鶏サラダ</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】 【卵、乳、小麦、大豆、落花生】</p>
<p>エネルギー 401kcal たんぱく質 17.7g 脂質 23.9g 炭水化物 26.7g 塩分 2.8g</p>		

※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・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 フリーコール 0120-1010-68 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)