

※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。

<p>栄養士おすすめ 11/2 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●メバルの粕漬け焼き 【乳、小麦、大豆】 ○かにあんかけ餃子 【卵、小麦、大豆、かに】 ○煮物（つみれ・かぼちゃ・ササゲ） 【卵、乳、小麦、大豆】 冷 ○小松菜と竹輪のごまマヨ和え 【卵、乳、小麦、大豆】 冷 ○きゅうりの中華くらげ和え 【小麦、大豆】 ○栗ごはん（産直金芽米使用） 【乳、小麦、大豆】 <p>エネルギー 490kcal たんぱく質 15.9g 脂質 11.2g 炭水化物 78.3g 塩分 3.3g</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>11/4 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏のきじ焼き 【小麦、大豆】 ○ごろっと野菜のアヒージョ 【乳、小麦、大豆、えび】 ○チリビーンズ 【乳、小麦、大豆】 冷 ○れんこんの梅ナムル 【小麦、大豆】 冷 ○切干大根の塩麴和え 【】 ○白飯（産直金芽米使用） 【】 <p>エネルギー 542kcal たんぱく質 21.6g 脂質 15.8g 炭水化物 75.0g 塩分2.7g</p>
<p>11/5 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●アジのごま照り焼き 【乳、小麦、大豆】 ○オムレツのビスクソース 【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】 ○キャベツのザーサイ炒め 【乳、小麦、大豆】 冷 ○ほうれん草のピーナッツ和え 【小麦、大豆、落花生】 ○人参のシリシリ 【乳、小麦、大豆】 ○白飯（産直金芽米使用） 【】 <p>エネルギー 502kcal たんぱく質 22.1g 脂質 11.2g 炭水化物 75.5g 塩分 2.6g</p>
<p>11/6 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●豚カツの玉子あん 【卵、乳、小麦、大豆】 ○白菜とベーコンのソテー 【乳、小麦、大豆】 冷 ○大根と人参の赤じそ和え 【小麦、大豆】 冷 ○大豆としらすのピリ辛煮 【乳、小麦、大豆】 冷 ○わかめのお浸し 【乳、小麦、大豆】 ○白飯（産直金芽米使用） 【】 <p>エネルギー 482kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.3g 炭水化物 75.0g 塩分 1.9g</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）