

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**9/26 (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>栄養士おすすめ</p> <p>10/1 (月)</p>	<p>●黄金カレーのゆばあんかけ ○キャベツと玉子のオイスター炒め 冷 ○ごぼうのカラフルサラダ ○大学かぼちゃ 冷 ○チンゲン菜のごま和え</p> <p>エネルギー 383kcal たんぱく質 18.5g 脂質 19.4g 炭水化物 32.7g 塩分 2.9g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>10/2 (火)</p>	<p>●鶏肉のデミソース ○がんもの煮物 冷 ○ワカメとかにかまのマヨポン酢サラダ ○大根とぜんまいの炒め物 冷 ○コーンサラダ</p> <p>エネルギー 412kcal たんぱく質 16.4g 脂質 23.5g 炭水化物 31.4g 塩分 3.0g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、かに、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、落花生、大豆】</p>
<p>10/3 (水)</p>	<p>●白身魚 (スケソータラ) のチリソース ○鶏肉の刻み昆布煮 冷 ○白菜の浅漬け ○なすの揚げびたし ○つきこんの味噌煮</p> <p>エネルギー 404kcal たんぱく質 17.4g 脂質 25.1g 炭水化物 29.2g 塩分 3.1g</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>10/4 (木)</p>	<p>●牛肉と玉ねぎのねぎ塩炒め ○ポトフ 冷 ○大根のサラダ ○白菜のクリーム煮 冷 ○佃煮 (ごま昆布)</p> <p>エネルギー 442kcal たんぱく質 13.4g 脂質 31.6g 炭水化物 23.3g 塩分 2.9g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>10/5 (金)</p>	<p>●メバルの西京焼き ○さつま芋と豚肉の照り煮 ○ウインナーと野菜のガーリックオイル煮 ○肉シューマイ 冷 ○セロリのしそ和え</p> <p>エネルギー 438kcal たんぱく質 25.9g 脂質 20.7g 炭水化物 34.8g 塩分 3.1g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、えび、かに、大豆】 【小麦、大豆】</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)