











※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**11/14(水)**までをお願い致します。

おかず (おかずのみ) コース

 ...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>11/19 (月)</p>	<p>●ホキの和風野菜あんかけ ○鶏肉と小松菜のソテー ○厚焼玉子  ○大根ときゅうりの梅和え  ○セロリとパプリカのマリネ</p> <p>エネルギー 418kcal たんぱく質 20.0g 脂質 23.9g 炭水化物 26.9g 塩分 2.1g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p> 栄養士おすすめ 11/20 (火)</p>	<p>●チキンのブラウンソース ○ホタテと野菜の旨塩炒め  ○キャベツとかにかまのサラダ ○なすのチリソース  ○人参とコーンのサラダ</p> <p>エネルギー 400kcal たんぱく質 18.4g 脂質 24.5g 炭水化物 23.8g 塩分 3.0g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、かに、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】</p>
<p>11/21 (水)</p>	<p>●さんま竜田の蒲焼 ○豆腐ハンバーグきのこ添え  ○ツナと野菜のサラダ ○蒸しポテトのごまマヨソース  ○わかめの塩だれ和え</p> <p>エネルギー 369kcal たんぱく質 13.7g 脂質 24.7g 炭水化物 22.9g 塩分 3.0g</p>	<p>【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>11/22 (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  ○大根のサラダ  ○紫キャベツの柑橘風味</p> <p>エネルギー 418kcal たんぱく質 14.2g 脂質 28.6g 炭水化物 23.1g 塩分 2.3g</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>11/23 (金)</p>	<p style="text-align: center;">勤労感謝の日のため、 お届けはお休みさせていただきます。</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)