

※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><b>栄養士おすすめ</b></p> <p>11/19 (月)</p>	<p>●鶏のきじ焼き 【小麦、大豆】</p> <p>○ごろっと野菜のアヒージョ 【乳、小麦、えび、大豆】</p> <p>○チリビーンズ 【乳、小麦、大豆】</p> <p>冷 ○れんこんの梅ナムル 【小麦、大豆】</p> <p>冷 ○切干大根の塩麴和え 【】</p> <p>○白飯（産直金芽米使用） 【】</p> <p>エネルギー 544kcal たんぱく質 21.2g 脂質 15.8g 炭水化物 76.0g 塩分 3.1g</p>
<p>11/20 (火)</p>	<p>●メバルの粕漬け焼き 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○かにあんかけ餃子 【卵、小麦、かに、大豆】</p> <p>○煮物（いわしつみれ・かぼちゃ・ササゲ） 【乳、小麦、大豆】</p> <p>冷 ○小松菜と竹輪のごまマヨ和え 【卵、乳、小麦、大豆】</p> <p>冷 ○きゅうりの中華くらげ和え 【小麦、大豆】</p> <p>○松茸ごはん（産直金芽米使用） 【小麦、大豆】</p> <p>エネルギー 471kcal たんぱく質 16.7g 脂質 11.0g 炭水化物 73.8g 塩分 3.4g</p>
<p>11/21 (水)</p>	<p>●豚カツの玉子あん 【卵、乳、小麦、大豆】</p> <p>○白菜とベーコンのソテー 【乳、小麦、大豆】</p> <p>冷 ○大根と人参の赤じそ和え 【小麦、大豆】</p> <p>○大豆としらすのピリ辛煮 【乳、小麦、大豆】</p> <p>冷 ○わかめのお浸し 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○ご飯（産直金芽米使用） 【】</p> <p>エネルギー 474kcal たんぱく質 14.4g 脂質 12.2g 炭水化物 74.4g 塩分 2.5g</p>
<p>11/22 (木)</p>	<p>●アジのごま照り焼き 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○オムレツのビスクソース 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】</p> <p>○キャベツのザーサイ炒め 【小麦、大豆】</p> <p>冷 ○ほうれん草のピーナッツ和え 【小麦、落花生、大豆】</p> <p>○人参のシリシリ 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○ご飯（産直金芽米使用） 【】</p> <p>エネルギー 507kcal たんぱく質 22.3g 脂質 12.5g 炭水化物 75.7g 塩分 2.8g</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）