

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**11/21 (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 11/26 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●メバルの西京焼き 【乳、小麦、大豆】 ○千草焼きの貝柱風味あん 【卵、小麦、大豆】 ○豚肉と白菜のソテー 【小麦、大豆】 ○里芋のそぼろあん 【乳、小麦、大豆】 冷 ○煮豆 (白花豆) 【】 <p>エネルギー 377kcal たんぱく質 24.9g 脂質 16.2g 炭水化物 31.5g 塩分 2.9g</p>
<p>11/27 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●豚肉と野菜の中華炒め 【小麦、大豆】 ○本格麻婆豆腐 【小麦、大豆】 冷 ○オクラと玉ねぎのサラダ 【卵、小麦、かに、大豆】 ○磯辺ささみフライ 【卵、乳、小麦、大豆】 冷 ○佃煮 (ごま昆布) 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 403kcal たんぱく質 20.1g 脂質 23.3g 炭水化物 26.6g 塩分 3.0g</p>
<p>11/28 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●アジのねぎ塩焼き 【卵、乳、小麦、大豆】 ○肉団子の甘酢からめ 【卵、乳、小麦、大豆】 冷 ○さつま芋とお豆のごまサラダ 【卵、小麦、大豆】 ○鶏とふきの山椒きんぴら 【乳、小麦、大豆】 ○チンゲン菜のじゃこ炒め 【乳、小麦、大豆】 <p>エネルギー 377kcal たんぱく質 21.4g 脂質 19.6g 炭水化物 27.7g 塩分 1.8g</p>
<p>11/29 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●すき焼きコロッケ 【乳、小麦、大豆】 ○白菜とイカのオイスター炒め 【小麦、大豆】 ○揚げ餃子 【小麦、大豆】 冷 ○もやしとニラの塩ナムル 【小麦、大豆】 ○人参のごま味噌炒め 【乳、大豆】 <p>エネルギー 414kcal たんぱく質 11.8g 脂質 22.2g 炭水化物 42.0g 塩分 2.2g</p>
<p>11/30 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●おでん 【卵、小麦、大豆】 ○ポークオニオン 【小麦、大豆】 ○マヨポテトのチーズのせ 【卵、乳、小麦、大豆】 ○青菜の煮びたし 【乳、小麦、大豆】 冷 ○おつまみきゅうり 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 363kcal たんぱく質 15.2g 脂質 21.9g 炭水化物 25.7g 塩分 3.0g</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)