

※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>11/26 (月)</p>	<p>●豚肉と玉ねぎのピリ辛味噌炒め ○ポテトのバター炒め ○青菜と干しえびの煮浸し <b>冷</b> ○オクラとワカメのさっぱり和え <b>冷</b> ○佃煮 (子持ち木耳生姜味) ○ご飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー469kcal たんぱく質16.3g 脂質10.1g 炭水化物 75.5g 塩分 2.3g</p>	<p>【乳、小麦、落花生、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、えび、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【 】</p>
<p><b>栄養士 おすすめ</b> 11/27 (火)</p>	<p>●トラウトサーモンの塩焼き ○具だくさんひじき煮 ○大根の肉味噌だれ <b>冷</b> ○ほうれん草の辛子和え <b>冷</b> ○セロリのしそ和え ○栗ごはん (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 504kcal たんぱく質 34.6g 脂質 11.1g 炭水化物 77.3g 塩分 2.8g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>11/28 (水)</p>	<p>●とり肉のごまネーゼ焼き ○煮物 (花天・人参・ササゲ) ○うの花 <b>冷</b> ○キャベツときゅうりの柚子和え ○枝豆の高菜炒め ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 535kcal たんぱく質 19.7g 脂質 15.8g 炭水化物 74.1g 塩分 2.6g</p>	<p>【卵、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【 】</p>
<p>11/29 (木)</p>	<p>●カレーと野菜の黒酢ソース ○キャベツと挽肉の中華炒め <b>冷</b> ○もやしの野沢菜和え ○かぼちゃの黒ごまあん <b>冷</b> ○人参サラダ ○ご飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 503kcal たんぱく質 17.6g 脂質 9.9g 炭水化物 82.9g 塩分 1.9g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【 】 【 】</p>
<p>11/30 (金)</p>	<p>●青椒肉絲 ○枝豆人参生姜揚げと薩摩芋の煮物 ○白身魚 (メルルーサ) 唐揚げタルタルソース添え <b>冷</b> ○春菊の白和え <b>冷</b> ○漬物 (彩りかつお大根) ○ご飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 490kcal たんぱく質 20.2g 脂質 9.1g 炭水化物 78.2g 塩分 3.0g</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、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)