

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**11/28(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>12/3 (月)</p>	<p>●にしんの照り煮 ○キャベツとインゲンのガーリックソテー ○花がんと大根の煮物 <b>冷</b> ○きゅうりとセロリのおかかマヨ ○チンゲン菜のじゃこ炒め ○きのこごはん（産直金芽米使用）</p> <p>エネルギー 529kcal たんぱく質 13.2g 脂質 20.2g 炭水化物 68.4g 塩分 3.4g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【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>12/4 (火)</p>	<p>●ハッシュドポーク ○春雨の中華炒め ○オムレツ <b>冷</b> ○ミックス豆の粒マスタードサラダ ○人参のごま味噌炒め ○白飯（産直金芽米使用）</p> <p>エネルギー 534kcal たんぱく質 17.8g 脂質 12.4g 炭水化物 84.6g 塩分 2.8g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、大豆】 【 】</p>
<p>12/5 (水)</p>	<p>●白身魚（スケソータラ）のゆずこしょう風味 ○鶏と白菜の炒め物 ○肉焼売 <b>冷</b> ○ワカメとツナの胡麻ドレサラダ <b>冷</b> ○佃煮（ごま昆布） ○白飯（産直金芽米使用）</p> <p>エネルギー 530kcal たんぱく質 22.1g 脂質 13.1g 炭水化物 76.3g 塩分 2.9g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】 【大豆】 【小麦、大豆】 【 】</p>
<p>12/6 (木)</p>	<p>●鶏の唐揚げ ～塩麹風味～ ○小松菜とキャベツの玉子炒め ○煮物（絹ごし揚げ・椎茸） <b>冷</b> ○もやしのナムル <b>冷</b> ○おつまみきゅうり ○白飯（産直金芽米使用）</p> <p>エネルギー 545kcal たんぱく質 20.8g 脂質 15.5g 炭水化物 76.7g 塩分 3.2g</p>	<p>【大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【 】</p>
<p>12/7 (金)</p>	<p>●豆腐ハンバーグ（玉ねぎソース） ○チンゲン菜と小エビの炒め物 ○ポトフ（じゃが芋・人参・ウインナー） <b>冷</b> ○大根とオクラのさっぱり和え <b>冷</b> ○佃煮（子持ち木耳生姜味） ○白飯（産直金芽米使用）</p> <p>エネルギー 476kcal たんぱく質 13.2g 脂質 10.4g 炭水化物 78.3g 塩分 2.9g</p>	<p>【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、えび、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、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）