

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**10/14(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 10/19 (月)</p>	<p>●豚ひれの酢豚 ○エビグラタン ○さつま芋の切り昆布煮 冷 ○紫キャベツのサラダ ○コーンバター醤油</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、落花生】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 386kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.1g 炭水化物 44.6g 塩分 2.4g</p>		
<p>10/20 (火)</p>	<p>●アジ竜田の甘酢あんかけ ○絹ごし揚げと大根の煮物 冷 ○ポテトサラダ ○小松菜の生姜煮 冷 ○わかめのゆず醤油和え</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 395kcal たんぱく質 18.8g 脂質 21.5g 炭水化物 29.1g 塩分 3.4g</p>		
<p>10/21 (水)</p>	<p>●照り焼き豆腐ハンバーグ&ヒレカツ ○中華旨煮 ○チンゲン菜のじゃこそばろ ○五目しんじょ煮 冷 ○オクラのおかか和え</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆、えび】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 378kcal たんぱく質 19.4g 脂質 17.9g 炭水化物 32.9g 塩分 3.2g</p>		
<p>10/22 (木)</p>	<p>●ホッケのごま照り焼き ○かぼちゃのそぼろ煮 ○豚肉と青梗菜のソテー 冷 ○油揚げとワカメの生姜醤油和え ○人参とピーマンの土佐炒め</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、大豆】</p>
<p>エネルギー 369kcal たんぱく質 21.8g 脂質 18.2g 炭水化物 27.5g 塩分 2.9g</p>		
<p>10/23 (金)</p>	<p>●キーマカレー ○コンソメ煮(ウインナー・じゃが芋・ブロッコリー) ○小松菜とベーコンのソテー 冷 ○大根と貝柱のサラダ 冷 ○漬物</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 361kcal たんぱく質 13.9g 脂質 20.8g 炭水化物 29.4g 塩分 2.8g</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)