

※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。

# お弁当（ごはん付き）コース

...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>10/19 (月)</p>	<p>●サバの味噌煮 ○うの花 ○肉団子と春雨の中華煮  ○玉ねぎと蒸し鶏のサウザンサラダ  ○わかめのゆず和え ○白飯（産直金芽米使用）</p> <p>エネルギー 550kcal たんぱく質 20.6g 脂質 15.6g 炭水化物 77.4g 塩分 3.4g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p>10/20 (火)</p>	<p>●鶏の唐揚げ ○洋風きんぴら ○さつま芋と切り昆布煮  ○白菜のねぎごま和え  ○漬物 ○白飯（産直金芽米使用）</p> <p>エネルギー 537kcal たんぱく質 17.2g 脂質 12.5g 炭水化物 84.3g 塩分 2.6g</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p>10/21 (水)</p>	<p>●白身魚（メルルーサ）の ○キャベツと挽肉の中華炒め  ○もやしの野沢菜和え ○かぼちゃの黒ごまあん  ○佃煮 ○白飯（産直金芽米使用）</p> <p>エネルギー 473kcal たんぱく質 16.5g 脂質 10.4g 炭水化物 75.7g 塩分 2.6g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p>10/22 (木)</p>	<p>●豆腐ハンバーグきのこおろし ○炊き合わせ（丸揚げ・かぼちゃ） ○ベーコンとキャベツのガーリックソテー  ○白菜の梅サラダ ○人参のごま味噌炒め ○ご飯（産直金芽米使用）</p> <p>エネルギー 477kcal たんぱく質 14.9g 脂質 8.8g 炭水化物 82.3g 塩分 3.1g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、大豆】 【】</p>
<p> 10/23 (金)</p>	<p>●銀鮭のねぎ塩焼き ○小松菜と油揚げの煮びたし ○焼売  ○長芋のなめ茸和え  ○コーンサラダ ○梅菜めし（産直金芽米使用）</p> <p>エネルギー 550kcal たんぱく質 20.6g 脂質 15.1g 炭水化物 78.8g 塩分 3.2g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】 【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）