

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**10/21 (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>10/26 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●サバの塩焼き</li> <li>○キャベツ炒め</li> <li>○金平ごぼう</li> <li>○さつま芋のレーズン煮</li> <li>冷 ○パプリカのイタリアンソテー</li> </ul> <p>エネルギー 445kcal    たんぱく質 15.7g    脂質 26.4g    炭水化物 33.0g    塩分 2.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> </ul>
<p>栄養士 おすすめ 10/27 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ホイコーロー</li> <li>○炊き合わせ (五目巾着・大根・人参)</li> <li>○コーンとほうれん草のソテー</li> <li>冷 ○ツナとお豆のサラダ</li> <li>冷 ○おつまみきゅうり</li> </ul> <p>エネルギー 383kcal    たんぱく質 22.2g    脂質 21.7g    炭水化物 24.4g    塩分 2.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【大豆】</li> <li>【卵、小麦、大豆、落花生】</li> <li>【小麦、大豆】</li> </ul>
<p>10/28 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●赤魚 (メヌケ) の粕漬け焼き</li> <li>○オムレツのホワイトソース</li> <li>○肉団子の甘辛煮</li> <li>○じゃが芋のチーズマヨソース</li> <li>冷 ○人参サラダ</li> </ul> <p>エネルギー 362kcal    たんぱく質 16.2g    脂質 20.6g    炭水化物 27.3g    塩分 2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、小麦、大豆】</li> </ul>
<p>10/29 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●チキンのトマトソース</li> <li>○椎茸とさつま芋の煮物</li> <li>冷 ○青菜の辛子和え</li> <li>○春雨の中華炒め</li> <li>冷 ○切干大根の塩麩和え</li> </ul> <p>エネルギー 412kcal    たんぱく質 19.2g    脂質 17.5g    炭水化物 39.8g    塩分 3.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【卵、小麦、大豆】</li> <li>【】</li> </ul>
<p>10/30 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ハロウィンコロケ</li> <li>○炊き合わせ (彩りとうふサンド・人参・スナップエンドウ)</li> <li>○なすのトマト煮</li> <li>冷 ○ひじきのマヨサラダ</li> <li>冷 ○大根の野沢菜和え</li> </ul> <p>エネルギー 408kcal    たんぱく質 9.0g    脂質 19.5g    炭水化物 48.5g    塩分 2.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> </ul>

※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)