

※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

...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>	<p>●サバの塩焼き ○キャベツ炒め ○金平ごぼう ○さつま芋のレーズン煮  ○パプリカのイタリアンソテー</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】 【卵、乳、小麦、大豆】</p>
<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>		
<p> 10/27 (火)</p>	<p>●ホイコーロー ○炊き合わせ (五目巾着・大根・人参) ○コーンとほうれん草のソテー  ○ツナとお豆のサラダ  ○おつまみきゅうり</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【卵、小麦、大豆、落花生】 【小麦、大豆】</p>
<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>		
<p>10/28 (水)</p>	<p>●赤魚 (メヌケ) の粕漬け焼き ○オムレツのホワイトソース ○肉団子の甘辛煮 ○じゃが芋のチーズマヨソース  ○人参サラダ</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】</p>
<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>		
<p>10/29 (木)</p>	<p>●チキンのトマトソース ○椎茸とさつま芋の煮物  ○青菜の辛子和え ○春雨の中華炒め  ○切干大根の塩麩和え</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【】</p>
<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>		
<p>10/30 (金)</p>	<p>●ハロウィンコロケ ○炊き合わせ (彩りとうふサンド・人参・スナップエンドウ) ○なすのトマト煮  ○ひじきのマヨサラダ  ○大根の野沢菜和え</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<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>		

※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)