

※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>栄養士 おすすめ</p> <p>10/26 (月)</p>	<p>●牛肉のしぐれ煮 ○焼き栗コロッケ 冷 ○キャロットサラダ ○青菜のにんにく炒め ○ピリ辛こんにゃく ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 543kcal たんぱく質 13.2g 脂質 17.1g 炭水化物 80.8g 塩分 1.4g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】 【大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p>10/27 (火)</p>	<p>●赤魚 (メヌケ) の ○豚肉と竹の子のオイスター炒め ○煮物 (つみれいわし・さつま芋・ササゲ) 冷 ○キャベツとかにかまのごまドレサラダ 冷 ○煮豆 ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 530kcal たんぱく質 17.7g 脂質 10.3g 炭水化物 86.9g 塩分 2.0g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【】 【】</p>
<p>10/28 (水)</p>	<p>●牛肉と野菜の焼き肉風 冷 ○大根とツナのナムル ○煮物 (がんも・人参・ワカメ) ○こんにゃくのおかか煮 冷 ○オクラのさっぱり和え ○ご飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 530kcal たんぱく質 13.7g 脂質 18.9g 炭水化物 72.4g 塩分 2.7g</p>	<p>【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p>10/29 (木)</p>	<p>●白身魚 (ホキ) のガリ бата風味焼き ○ビーフン炒め ○絹ごし揚げと人参の煮物 冷 ○小松菜の塩だれ和え 冷 ○佃煮 ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 482kcal たんぱく質 17.8g 脂質 11.3g 炭水化物 72.5g 塩分 2.4g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p>10/30 (金)</p>	<p>●バターチキンカレー風 ○キャベツとベーコンの炒め物 ○大根とセロリの柑橘風味 冷 ○へるしー大学かぼちゃ 冷 ○おつまみきゅうり ○サフランライス (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 547kcal たんぱく質 18.6g 脂質 18.0g 炭水化物 74.7g 塩分 3.2g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【】 【小麦、大豆】 【乳、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)