

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**10/13 (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>10/18 (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>○パプリカのイタリアンソテー</li> </ul> <p>エネルギー 444kcal    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>【乳、小麦、大豆】</li> </ul>
<p>10/19 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●鶏の塩麴唐揚げ</li> <li>○きのこクリームペンネ</li> <li>○にんにくの芽のソテー</li> <li>○なすの甘辛炒め</li> <li>冷 ○紫キャベツのマリネ</li> </ul> <p>エネルギー 453kcal    たんぱく質 19.0g    脂質 28.1g    炭水化物 28.0g    塩分 2.8g</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>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【】</li> </ul>
<p>栄養士 おすすめ 10/20 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●白身魚(助惣鱈)のみぞれ煮</li> <li>○肉じゃが</li> <li>冷 ○ほうれん草の辛子和え</li> <li>○黒豚焼売</li> <li>冷 ○漬物</li> </ul> <p>エネルギー 384kcal    たんぱく質 18.6g    脂質 15.9g    炭水化物 37.1g    塩分 2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【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>【小麦、大豆】</li> </ul>
<p>10/21 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●デミソースハンバーグ</li> <li>冷 ○マカロニサラダ</li> <li>○キャベツとピーマンの旨塩炒め</li> <li>○野菜コロッケ</li> <li>○豆ひじき</li> </ul> <p>エネルギー 387kcal    たんぱく質 15.4g    脂質 19.6g    炭水化物 37.3g    塩分 2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> </ul>
<p>10/22 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ホッケのごま照り焼き</li> <li>○かぼちゃのそぼろ煮</li> <li>○豚肉と青梗菜のソテー</li> <li>冷 ○油揚げとワカメの生姜醤油和え</li> <li>○人参とピーマンの土佐炒め</li> </ul> <p>エネルギー 365kcal    たんぱく質 21.8g    脂質 17.7g    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>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【乳、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)