

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**10/20 (水)**までにお問い合わせ致します。

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>栄養士おすすめ 10/25 (月)</p>	<p>●豚ひれの酢豚 ○エビグラタン ○さつま芋の切り昆布煮 冷 ○紫キャベツのサラダ ○コーンバター醤油</p>	<p>【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、えび】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、落花生】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 400kcal たんぱく質 17.8g 脂質 15.0g 炭水化物 45.8g 塩分 2.5g</p>		
<p>10/26 (火)</p>	<p>●さんまのイタリアンソテー ○麻婆豆腐 ○大根の塩麴煮 ○厚焼玉子 ○ベーコンと玉ねぎのソテー</p>	<p>【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、えび】 【乳、大豆】</p>
<p>エネルギー 415kcal たんぱく質 16.5g 脂質 24.5g 炭水化物 30.7g 塩分 2.6g</p>		
<p>10/27 (水)</p>	<p>●鶏のきじ焼き柚子胡椒風味 ○味噌田楽 ○南瓜のいとこ煮 冷 ○ベーコンと玉ねぎのマリネ ○人参のシリシリ</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳】 【乳、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 384kcal たんぱく質 18.7g 脂質 17.2g 炭水化物 36.2g 塩分 3.4g</p>		
<p>10/28 (木)</p>	<p>●白身魚(ホキ)のカレーチーズ ○じゃが芋と人参のバター煮 ○花がんとれんこんの煮物 冷 ○白和え ○オクラのなめ茸和え</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 361kcal たんぱく質 17.3g 脂質 16.7g 炭水化物 33.5g 塩分 2.9g</p>		
<p>10/29 (金)</p>	<p>●パンプキンコロッケ&キッシュ ○炊き合わせ(豆腐サンド・人参・ササゲ) ○なすのトマト煮 冷 ○ひじきのマヨサラダ 冷 ○大根の野沢菜和え</p>	<p>【卵、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 447kcal たんぱく質 8.3g 脂質 23.9g 炭水化物 50.0g 塩分 2.3g</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)