

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、10/20 (水) までにお願ひ致します。

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>10/25 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●サバの味噌煮 ○うの花 ○肉団子と春雨の中華煮 冷 ○玉ねぎと蒸し鶏のサウザンサラダ 冷 ○わかめのゆず和え ○白飯 (産直金芽米使用) <p>エネルギー 550kcal たんぱく質 17.4g 脂質 17.3g 炭水化物 77.2g 塩分 3.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】
<p>10/26 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏の唐揚げ ○洋風きんぴら ○さつま芋と切り昆布煮 冷 ○白菜のねぎごま和え 冷 ○漬物 ○白飯 (産直金芽米使用) <p>エネルギー 537kcal たんぱく質 17.2g 脂質 12.5g 炭水化物 84.3g 塩分 2.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】
<p>10/27 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●白身魚 (メルルーサ) のシャンピニオンソース ○キャベツと挽肉の中華炒め 冷 ○もやしの野沢菜和え ○かぼちゃの黒ごまあん 冷 ○佃煮 ○白飯 (産直金芽米使用) <p>エネルギー 468kcal たんぱく質 16.5g 脂質 10.4g 炭水化物 75.4g 塩分 2.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】
<p>10/28 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●豆腐ハンバーグきのこおろし ○炊き合わせ (丸揚げ・かぼちゃ) ○ベーコンとキャベツのガーリックソテー 冷 ○白菜の梅サラダ ○人参のごま味噌炒め ○白飯 (産直金芽米使用) <p>エネルギー 477kcal たんぱく質 14.9g 脂質 8.8g 炭水化物 82.3g 塩分 3.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、大豆】 【】
<p>10/29 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●銀鮭のねぎ塩焼き ○小松菜と油揚げの煮びたし ○焼売 冷 ○長芋のなめ茸和え 冷 ○コーンサラダ ○菜めし (産直金芽米使用) <p>エネルギー 517kcal たんぱく質 19.4g 脂質 12.3g 炭水化物 78.4g 塩分 3.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【大豆】

※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)