

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**10/27 (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</p> <p>11/1 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●八宝菜 【小麦、大豆、えび】 ○炊き合わせ (さつまいも・絹ごし揚げ・しし唐辛子) 【卵、乳、小麦、大豆】 冷 ○小松菜と人参のごまマヨ和え 【卵、乳、小麦、大豆】 ○アスパラとベーコンのソテー 【乳、小麦、大豆】 ○セロリの金平 【大豆】 <p style="text-align: center;">エネルギー 368kcal たんぱく質 19.3g 脂質 20.6g 炭水化物 26.3g 塩分 3.4g</p>
<p>11/2 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ガリパタチキン 【乳、小麦、大豆】 ○イカ大根 【乳、小麦、大豆】 ○白菜のあっさりうま煮 【】 冷 ○三色ナムル 【小麦、大豆】 ○お豆のピリ辛煮 【乳、小麦、大豆】 <p style="text-align: center;">エネルギー 364kcal たんぱく質 24.6g 脂質 18.4g 炭水化物 24.2g 塩分 3.5g</p>
<p>11/3 (水)</p>	<p style="text-align: center;">文化の日のため、お届けはお休みさせていただきます。</p>
<p>11/4 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ホキの和風野菜あんかけ 【乳、小麦、大豆】 ○鶏肉と小松菜のソテー 【大豆】 ○厚焼き玉子 【卵、乳、小麦、大豆】 冷 ○大根ときゅうりの梅和え 【小麦、大豆】 ○漬物 【小麦、大豆】 <p style="text-align: center;">エネルギー 361kcal たんぱく質 19.9g 脂質 20.8g 炭水化物 22.2g 塩分 2.7g</p>
<p>11/5 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●牛肉のスタミナ炒め 【小麦、大豆】 ○高野豆腐とかぼちゃの煮物 【乳、小麦、大豆】 ○ほうれん草とベーコンのソテー 【乳、小麦、大豆】 冷 ○大根のサラダ 【小麦、大豆】 ○紫キャベツの柑橘風味 【小麦、大豆】 <p style="text-align: center;">エネルギー 369kcal たんぱく質 12.3g 脂質 24.5g 炭水化物 22.4g 塩分 2.0g</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)