

※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>11/1 (月)</p>	<p>●鶏のきじ焼き ○ごろっと野菜のアヒージョ ○チリビーンズ <b>冷</b> ○れんこんの梅ナムル <b>冷</b> ○切干大根の塩麴和え ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 541kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.8g 炭水化物 75.0g 塩分2.9g</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】 【】</p>
<p><b>栄養士 おすすめ</b> 11/2 (火)</p>	<p>●メバルの粕漬け焼き ○かにあんかけ餃子 ○煮物 (つみれ・かぼちゃ・ササゲ) <b>冷</b> ○小松菜と竹輪のごまマヨ和え <b>冷</b> ○きゅうりの中華くらげ和え ○栗ごはん (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 494kcal たんぱく質 16.0g 脂質 10.6g 炭水化物 80.8g 塩分 2.7g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p>11/3 (水)</p>	<p>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>	<p>●豚カツの玉子あん ○白菜とベーコンのソテー ○大根と人参の梅ドレ和え <b>冷</b> ○大豆としらすのピリ辛煮 <b>冷</b> ○わかめのお浸し ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 478kcal たんぱく質 14.6g 脂質 12.0g 炭水化物 75.8g 塩分 2.1g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】</p>
<p>11/5 (金)</p>	<p>●ホッケのごま照り焼き ○オムレツのビスクソース ○キャベツのザーサイ炒め <b>冷</b> ○ほうれん草のピーナッツ和え ○人参のシリシリ ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 515kcal たんぱく質 19.6g 脂質 14.1g 炭水化物 75.5g 塩分 2.6g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆、落花生】 【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)