

※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<br/>(月)</p>                         | <p>●鶏のきじ焼き<br/>○ごろっと野菜のアヒージョ<br/>○チリビーンズ<br/><b>冷</b> ○れんこんの梅ナムル<br/><b>冷</b> ○切干大根の塩麴和え<br/>○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】<br/>【乳、小麦、大豆、えび】<br/>【乳、小麦、大豆】<br/>【小麦、大豆】<br/>【】<br/>【】</p>                   |
| <p><b>栄養士<br/>おすすめ</b><br/>11/2<br/>(火)</p> | <p>●メバルの粕漬け焼き<br/>○かにあんかけ餃子<br/>○煮物 (つみれ・かぼちゃ・ササゲ)<br/><b>冷</b> ○小松菜と竹輪のごまマヨ和え<br/><b>冷</b> ○きゅうりの中華くらげ和え<br/>○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】<br/>【卵、小麦、大豆、かに】<br/>【卵、乳、小麦、大豆】<br/>【卵、乳、小麦、大豆】<br/>【小麦、大豆】<br/>【】</p>      |
| <p>11/3<br/>(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<br/>(木)</p>                         | <p>●豚カツの玉子あん<br/>○白菜とベーコンのソテー<br/>○大根と人参の梅ドレ和え<br/><b>冷</b> ○大豆としらすのピリ辛煮<br/><b>冷</b> ○わかめのお浸し<br/>○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】<br/>【乳、小麦、大豆】<br/>【小麦、大豆】<br/>【乳、小麦、大豆】<br/>【乳、小麦、大豆】<br/>【】</p>           |
| <p>11/5<br/>(金)</p>                         | <p>●ホッケのごま照り焼き<br/>○オムレツのビスクソース<br/>○キャベツのザーサイ炒め<br/><b>冷</b> ○ほうれん草のピーナッツ和え<br/>○人参のシリシリ<br/>○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】<br/>【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】<br/>【乳、小麦、大豆】<br/>【小麦、大豆、落花生】<br/>【乳、小麦、大豆】<br/>【】</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)