

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**10/1 (水)**までをお願い致します。

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。

栄養士
おすすめ
10/6
(月)

●ビーフシチュー	【卵、乳、小麦、大豆】
○キャベツのシンプルパスタ	【卵、乳、小麦、大豆】
○なすのカポナータ風	【大豆】
冷 ○ブロッコリーのごま和え	【乳、小麦、大豆】
○ミートボール	【乳、小麦、大豆】
エネルギー 393kcal たんぱく質 15.6g 脂質 24.0g 炭水化物 30.4g 塩分 2.3g	

10/7
(火)

●いわしフライタルタルソース	【卵、乳、小麦、大豆】
○麻婆豆腐	【小麦、大豆】
○豚肉とれんこんの炒め煮	【小麦、大豆】
○厚焼玉子	【卵、乳、小麦、大豆、えび】
冷 ○漬物	【小麦】
エネルギー 440kcal たんぱく質 16.8g 脂質 28.6g 炭水化物 29.3g 塩分 2.5g	

10/8
(水)

●豚ロースとキャベツのオイスター炒め	【小麦、大豆】
○高野豆腐とひじきの炒り煮	【乳、小麦、大豆】
○春菊と油揚げの煮びたし	【乳、小麦、大豆】
冷 ○玉ねぎとツナの豆サラダ	【卵、乳、小麦、大豆、落花生】
○ピリ辛こんにゃく	【小麦、大豆】
エネルギー 374kcal たんぱく質 22.9g 脂質 20.1g 炭水化物 23.7g 塩分 2.5g	

10/9
(木)

●白身魚のみぞれ煮	【小麦、大豆】
○肉じゃが	【乳、小麦、大豆】
冷 ○ほうれん草の辛子和え	【小麦、大豆】
○焼売	【卵、小麦、大豆、えび、かに】
冷 ○紫キャベツのマリネ	【】
エネルギー 373kcal たんぱく質 19.1g 脂質 13.4g 炭水化物 40.0g 塩分 2.7g	

10/10
(金)

●鶏の塩麴唐揚げ	【乳、小麦、大豆】
○ビーフン炒め	【卵、小麦、大豆】
○にんにくの芽のソテー	【乳、小麦、大豆】
○なすの甘辛炒め	【乳、小麦、大豆】
○ベーコンと玉ねぎのソテー	【卵、乳、大豆】
エネルギー 405kcal たんぱく質 20.3g 脂質 24.7g 炭水化物 26.3g 塩分 2.7g	

※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・くるみ・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 0120-1010-68（通話料無料）

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）