

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**10/8 (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。

10/13
(月)

祝日（スポーツの日）の為、配達はお休みさせていただきます。

栄養士
おすすめ10/14
(火)

- 八宝菜
- 鶏肉と小松菜のソテー
- 野菜コロッケ
- インゲンとベーコンのソテー
- セロリの金平

- 【小麦、大豆、えび】
- 【大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【卵、乳、小麦、大豆】
- 【大豆】

エネルギー 362kcal たんぱく質 22.5g 脂質 20.1g 炭水化物 24.1g 塩分 2.6g

10/15
(水)

- ガリバタチキン
- 青じそとエリンギのパスタ
- 白菜のあっさりうま煮
- 冷 ○三色ナムル
- 冷 ○漬物

- 【乳、小麦、大豆】
- 【卵、乳、小麦、大豆】
- 【】
- 【小麦、大豆】
- 【小麦、大豆】

エネルギー 366kcal たんぱく質 19.5g 脂質 19.1g 炭水化物 31.9g 塩分 3.1g

10/16
(木)

- アジの和風野菜あんかけ
- 焼売&餃子
- 冷 ○小松菜と人参の和え物
- 冷 ○大根ときゅうりの梅和え
- 冷 ○煮豆

- 【乳、小麦、大豆】
- 【卵、小麦、大豆、えび、かに】
- 【卵、乳、小麦、大豆、落花生】
- 【小麦、大豆】
- 【大豆】

エネルギー 394kcal たんぱく質 19.3g 脂質 19.3g 炭水化物 33.2g 塩分 1.9g

10/17
(金)

- 豚肉のスタミナ炒め
- 高野豆腐とつみれの煮物
- ほうれん草とベーコンのソテー
- 冷 ○大根のサラダ
- 冷 ○紫キャベツの柑橘風味

- 【小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【卵、乳、小麦、大豆】
- 【小麦、大豆】
- 【小麦、大豆】

エネルギー 368kcal たんぱく質 19.4g 脂質 21.4g 炭水化物 22.9g 塩分 2.2g

※届きましたら冷蔵庫で保管し、当日午後10時までに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）