

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、10/15 (水)までをお願い致します。

KARADA元気 (おかずのみ)		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。			
10/20 (月)	●鶏肉の柚子胡椒照り焼き ○関東風おでん ○小松菜のじゃこ炒め 冷 ○白花生	【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】	エネルギー 387kcal	たんぱく質 26.1g	脂質 19.8g 炭水化物 27.6g 塩分 3.1g
10/21 (火)	●赤魚(メヌケ)の甘糍西京焼き ○ごちそうメンチカツ ○厚焼玉子と小松菜の煮浸し 冷 ○湯葉と昆布の彩り和え	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】	エネルギー 355kcal	たんぱく質 22.2g	脂質 15.5g 炭水化物 31.9g 塩分 2.5g
10/22 (水)	●デミソースハンバーグ ○キャベツとソーセージのガーリックソテー ○にんじんのグラッセ 冷 ○豆と豆乳のサラダ	【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】	エネルギー 416kcal	たんぱく質 17.8g	脂質 22.8g 炭水化物 35.8g 塩分 3.5g
10/23 (木)	●タイ風鶏唐揚げ(ガイトート) ○青菜と豚肉の炒め物 冷 ○黒酢入り春雨サラダ 冷 ○杏仁豆腐みかん入り	【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【大豆】 【卵、乳】	エネルギー 411kcal	たんぱく質 22.5g	脂質 22.2g 炭水化物 31.4g 塩分 2.3g
10/24 (金)	●サバの柚子しょうゆソース ○肉じゃが 冷 ○ほうれん草と蒸し鶏のごま和え ○千両なすの甘辛揚げ煮	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】	エネルギー 430kcal	たんぱく質 20.8	脂質 25.4g 炭水化物 30.5g 塩分 3.0g

※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)

日曜日～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)