

※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。

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 10/20 (月)	●さけの幽庵焼き ○焼き栗コロッケ ○鶏チリ 冷 ○オクラとかにかまの塩昆布和え 冷 ○漬物	【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【小麦、大豆】
10/21 (火)	●ホワイトソースハンバーグ 冷 ○マカロニサラダ ○キャベツとピーマンの旨塩炒め ○オムレツ ○豆ひじき	【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】
10/22 (水)	●赤魚の唐揚げ甘酢だれ ○チキンとポテトのハーブ炒め ○肉団子の甘辛煮 冷 ○切干大根の彩りサラダ ○人参のシリシリ	【小麦、大豆】 【大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】
10/23 (木)	●鶏のきじ焼き ○味噌田楽 ○南瓜のいとし煮 冷 ○ベーコンと玉ねぎのマリネ 冷 ○大根ときゅうりの浅漬け	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳】 【卵、乳、大豆】 【小麦、大豆】
10/24 (金)	●サバの塩焼き ○なすの肉みそがけ ○金平ごぼう ○さつま芋のレーズン煮 ○パプリカのイタリアンソテー	【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】 【乳、小麦、大豆】

※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）