

※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>栄養士 おすすめ</p> <p>10/20 (月)</p>	<p>●豚ロース肉のすき煮風 ○野菜コロッケ ○炊き合わせ (しいたけ・大根・ササゲ) 冷 ○長芋とオクラの和えもの 冷 ○セロリの梅しそ和え ○十八穀ご飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 507kcal たんぱく質 16.5g 脂質 13.2g 炭水化物 81.2g 塩分 2.4g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【大豆】</p>
<p>10/21 (火)</p>	<p>●赤魚 (メヌケ) の中華オイスターあん ○豚肉となすの味噌炒め ○煮物 (やわらかつみれ・さつま芋・ササゲ) 冷 ○キャベツとかにかまのごまドレサラダ 冷 ○漬物 ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 544kcal たんぱく質 17.2g 脂質 14.8g 炭水化物 82.3g 塩分 2.5g</p>	<p>【小麦、大豆】 【大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【小麦】 【】</p>
<p>10/22 (水)</p>	<p>●牛肉と野菜の焼き肉風 冷 ○大根とツナのナムル ○煮物 (がんも・人参・ワカメ) ○こんにゃくのおかか煮 冷 ○オクラのさっぱり和え ○ご飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 539kcal たんぱく質 14.4g 脂質 20.5g 炭水化物 72.7g 塩分 2.4g</p>	<p>【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p>10/23 (木)</p>	<p>●アジのねぎ味噌焼き ○ビーフン炒め ○絹ごし揚げと人参の煮物 冷 ○小松菜の塩だれ和え 冷 ○佃煮 ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 484kcal たんぱく質 19.7g 脂質 11.6g 炭水化物 74.6g 塩分 2.3g</p>	<p>【大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p>10/24 (金)</p>	<p>●バターチキンカレー風 ○キャベツとベーコンの炒め物 冷 ○大根とツナの柑橘風味 ○へるしー大学かぼちゃ 冷 ○おつまみきゅうり ○ターメリックライス (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 539kcal たんぱく質 18.5g 脂質 18.4g 炭水化物 75.6g 塩分 2.4g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、大豆】 【小麦、大豆】 【】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</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・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)