東都生協の夕食宅配

10月 5回 献立表

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、10/22 (水)までにお願い致します。

	おかず(おかずのみ)コース	冷…このマー1が入った メニュ−は容器を温める 前に取り出して下さい。
	●厚揚げ肉豆腐	【乳、小麦、大豆 】
	〇炊き合せ(五目巾着、大根、人参)	【乳、小麦、大豆 】
10/27	〇コーンとほうれん草のソテー	【大豆 】
•	◇ ○彩り野菜のマリネ	【小麦、大豆 】
(月)	O大学芋 	【小麦、大豆 】
	 エネルギー 435kcal たんぱく質 16.6g 脂質 23.1g	炭水化物 38.5g 塩分 2.3g
	●白身魚のオニオンジンジャーソース	【小麦、大豆 】
	〇キャベツと鶏団子のスープ煮	【小麦、大豆 】
10/00	〇花がんもとれんこんの煮物	【乳、小麦、大豆 】
10/28	⊗ ○白和え	【乳、小麦、大豆 】
(火)	◇ ○オクラのなめ茸和え	【小麦、大豆 】
	エネルギー 362kcal たんぱく質 17.7g 脂質 19.4g	炭水化物 29.1g 塩分 2.8g
	●チキンの和風トマトソース	【小麦、大豆 】
	〇椎茸とさつま芋の煮物	【乳、小麦、大豆 】
10/20	◇ ○青菜と人参の沢庵ナムル	【小麦、大豆 】
10/29	〇春雨の中華炒め	【卵、小麦、大豆 】
(水)	◇ 〇切干大根の塩麴和え	
	エネルギー 404kcal たんぱく質 18.9g 脂質 20.7g	炭水化物 37.5g 塩分 3.1g
栄養士	●サワラのきのこクリームソース	【乳、小麦、大豆 】
おすすめ	〇かぼちゃの炊き合わせ	【卵、乳、小麦、大豆、えび 】
10/30	◇ ○小松菜と小エビの和風マヨサラダ	【卵、小麦、大豆、えび 】
_	○厚焼き玉子	【卵、小麦、大豆 】
(木)	◇ ○おつまみきゅうり	【小麦、大豆 】
	エネルギー 406kcal たんぱく質 19.1g 脂質 21.9g	
	●豆腐ハンバーグ&ヒレカツ	【卵、乳、小麦、大豆 】
	〇中華旨煮	【小麦、大豆、えび 】
10/31	│ ○チンゲン菜のじゃこそぼろ ○エロエノビュ オ	【乳、小麦、大豆 】
· _	〇五目しんじょ煮	【乳、小麦、大豆 】
(金)	◇ ○えのきとわかめの酢の物	【小麦、大豆 】
	エネルギー 378kcal たんぱく質 19.1g 脂質 19.6g	炭水化物 32.5g 塩分 3.5g

※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ことがございます。)
- ・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)