

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**10/22 (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。

栄養士 おすすめ 10/27 (月)	●ブリの照り焼き ○かにあんかけ餃子 ○煮物（肉団子・かぼちゃ） 冷 ○小松菜と竹輪のごまマヨ和え 冷 ○きゅうりの中華くらげ和え ○栗ごはん（産直金芽米使用） エネルギー 525kcal たんぱく質 16.6g 脂質 13.8g 炭水化物 83.1g 塩分 2.5g	【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【
10/28 (火)	●鶏竜田のみぞれ煮 ○ごろっと野菜のアヒージョ ○チリビーンズ 冷 ○れんこんの梅ナムル 冷 ○わかめのゆず和え ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 542kcal たんぱく質 19.3g 脂質 15.2g 炭水化物 82.8g 塩分3.0g	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【
10/29 (水)	●サバのカレーパン粉焼き 冷 ○白菜と干しえびの煮浸し ○厚焼玉子 ○五目豆 冷 ○青菜のピーナッツ和え ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 548kcal たんぱく質 19.2g 脂質 19.3g 炭水化物 75.0g 塩分 2.1g	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆、落花生】 【
10/30 (木)	●豚カツの玉子あん ○白菜とベーコンのソテー 冷 ○大根と人参の梅ドレ和え ○大豆としらすのピリ辛煮 冷 ○わかめのお浸し ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 467kcal たんぱく質 15.5g 脂質 11.4g 炭水化物 76.2g 塩分 2.2g	【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【
10/31 (金)	●パンプキングラタン風 ○青椒肉絲 ○かに風味焼売 冷 ○キャベツと人参のみかんサラダ 冷 ○大根のおかか醤油和え ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 498kcal たんぱく質 14.4g 脂質 12.7g 炭水化物 81.4g 塩分 2.2g	【乳、小麦、大豆、えび】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】 【小麦、大豆】 【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）