

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**10/29 (水)**までにお問い合わせ致します。

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。

11/3
(月)

文化の日の為、お届けはお休みさせていただきます。

栄養士
おすすめ11/4
(火)

●黄金カレイの中華あんかけ

【小麦、大豆】

○なすと豚肉の豆板醤炒め

【小麦、大豆】

○蓮根とこんにゃくの金平

【小麦、大豆】

○かに風味焼売

【卵、小麦、大豆、えび、かに】

冷 ○きゅうりと蒸し鶏のナッツサラダ

【卵、乳、小麦、大豆、落花生】

エネルギー 402kcal たんぱく質 19.6g 脂質 23.1g 炭水化物 28.9g 塩分 2.2g

11/5
(水)

●ポークカレー

【乳、小麦、大豆】

○ペンネミートソース

【乳、小麦、大豆】

冷 ○大根とツナのサラダ

【小麦、大豆】

○野菜コロッケ

【乳、小麦、大豆】

冷 ○漬物

【小麦】

エネルギー 415kcal たんぱく質 16.2g 脂質 23.2g 炭水化物 34.8g 塩分 2.8g

11/6
(木)

●メバルの西京焼き

【乳、小麦、大豆】

○千草焼きのほたて風味あん

【卵、乳、小麦、大豆】

○豚肉と白菜のソテー

【小麦、大豆】

○里芋のそぼろあん

【乳、小麦、大豆】

冷 ○煮豆

【】

エネルギー 366kcal たんぱく質 23.0g 脂質 17.1g 炭水化物 29.5g 塩分 2.6g

11/7
(金)

●油淋鶏

【小麦、大豆】

○ビーフン炒め

【卵、乳、小麦、大豆】

冷 ○春菊の白和え

【大豆】

○竹の子の土佐炒め

【小麦、大豆】

冷 ○きゅうりとわかめのサラダ

【小麦、大豆】

エネルギー 418kcal たんぱく質 18.5g 脂質 27.2g 炭水化物 27.4g 塩分 2.1g

※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）