

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**10/29 (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。

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。

11/4  
(火)

●鶏肉のデミソース 【乳、小麦、大豆】  
○煮物（枝豆人参生姜白揚げ・さつま芋） 【乳、大豆】  
○チンゲン菜と木耳のソテー 【小麦、大豆】  
冷 ○もやしの梅ドレ和え 【小麦、大豆】  
○パプリカのイタリアンソテー 【乳、小麦、大豆】  
○白飯（産直金芽米使用） 【】  
エネルギー 531kcal たんぱく質 21.1g 脂質 14.5g 炭水化物 78.8g 塩分 2.9g

11/5  
(水)栄養士  
おすすめ

●海鮮中華旨煮 【小麦、大豆、えび】  
○煮物（五目しんじょ・里芋・ササゲ） 【乳、小麦、大豆】  
○厚焼玉子 【小麦、大豆】  
冷 ○大根ときゅうりの柑橘サラダ 【小麦、大豆】  
冷 ○黒豆 【大豆】  
○鶏だしの炊き込みご飯（産直金芽米使用） 【小麦、大豆】  
エネルギー 490kcal たんぱく質 17.3g 脂質 9.5g 炭水化物 83.7g 塩分 3.1g

11/6  
(木)

●メンチカツ 【乳、小麦、大豆】  
冷 ○ポテトサラダ粒マスタード入り 【卵、小麦、大豆】  
○炊き合わせ（えびしんじょ・人参・椎茸） 【卵、乳、小麦、大豆、えび】  
○ニラの玉子炒め 【卵、乳、小麦、大豆】  
冷 ○たくあん 【小麦】  
○白飯（産直金芽米使用） 【】  
エネルギー 538kcal たんぱく質 13.8g 脂質 15.2g 炭水化物 86.4g 塩分 2.6g

11/7  
(金)

●黄金ガレイの油淋鶏ソース 【小麦、大豆】  
○野菜炒め 【小麦、大豆】  
○ミニ照焼き豆腐ハンバーグ 【卵、乳、小麦、大豆】  
冷 ○大豆と玉ねぎのサウザンサラダ 【卵、小麦、大豆】  
冷 ○オクラのなめ茸和え 【小麦、大豆】  
○白飯（産直金芽米使用） 【】  
エネルギー 522kcal たんぱく質 19.3g 脂質 14.3g 炭水化物 79.8g 塩分 2.4g

※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）