

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、11/12 (水) までをお願い致します。

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。

栄養士 おすすめ 11/17 (月)	●牛サイコロソテーオニオンソース ○ごぼうとさつま揚げの煮物 冷 ○ほうれん草と人参のごま和え ○さつま芋のレーズン煮 冷 ○白菜の梅和え	【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳】 【小麦、大豆】
11/18 (火)	●白身魚（シルバー）のチリソース ○大根と肉団子の中華煮 冷 ○コールスローサラダ ○鶏とブロッコリーのあっさり煮 ○枝豆と大根葉の炒め物	【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】
11/19 (水)	●豚肉の生姜焼き ○五目しんじょと椎茸の煮物 冷 ○さつま芋のマヨサラダ ○小松菜の煮びたし 冷 ○漬物	【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦】
11/20 (木)	●さばのタンドリー焼き ○たけのこの肉みそ炒め 冷 ○菜の花の辛子和え ○野菜コロッケ 冷 ○オクラのおかか和え	【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】
11/21 (金)	●チーズハンバーグ ○イカ大根 冷 ○パンプキンサラダ ○ほうれん草のじゃこそぼろ ○こんにゃくの甘辛煮	【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、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）