

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**11/19 (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。11/24
(月)

振替休日のため、本日はお休みさせていただきます。

栄養士
おすすめ11/25
(火)

- サワラの香草焼き 【乳、小麦、大豆】
- 豚じゃがピーマンのオイスターソース炒め 【小麦、大豆】
- 冷 ○なすとかにかまのさっぱり和え 【卵、小麦、大豆、かに】
- ささみフライ 【小麦、大豆】
- かぼちゃの柚子はちみつ煮 【】

エネルギー 399kcal たんぱく質 19.4g 脂質 21.2g 炭水化物 32.0g 塩分 1.9g

11/26
(水)

- 鶏肉となすのおろしぼん酢だれ 【卵、小麦、大豆】
- 炊き合わせ（五目しんじょ、人参、かぶ） 【乳、小麦、大豆】
- 白菜のあっさりうま煮 【】
- 冷 ○三色ナムル 【小麦、大豆】
- お豆のピリ辛煮 【乳、小麦、大豆】

エネルギー 426kcal たんぱく質 21.4g 脂質 25.7g 炭水化物 29.6g 塩分 2.8g

11/27
(木)

- ホキの和風野菜あんかけ 【乳、小麦、大豆】
- 鶏肉と小松菜のソテー 【大豆】
- 厚焼玉子 【卵、乳、小麦、大豆】
- 冷 ○大根ときゅうりの梅和え 【小麦、大豆】
- 焼売 【卵、小麦、大豆、えび、かに】

エネルギー 375kcal たんぱく質 21.4g 脂質 19.8g 炭水化物 27.2g 塩分 2.6g

11/28
(金)

- 豚肉ともやしのチンジャオ風 【小麦、大豆】
- 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ 【小麦、大豆】
- 青梗菜とイカの甜麺醬炒め 【小麦、大豆】
- 冷 ○大根と人参のサラダ 【小麦、大豆】
- 冷 ○きゅうりのザーサイ和え 【小麦、大豆】

エネルギー 360kcal たんぱく質 18.0g 脂質 21.8g 炭水化物 20.7g 塩分 2.2g

※届きましたら冷蔵庫で保管し、当日午後10時までにお召上がりください。

- ・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）