

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**11/19 (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。

11/24 (月)	振替休日の為、お届けはお休みさせていただきます。				
11/25 (火)	●鶏の照焼き　タルタルソース ○ビーフン炒め ○煮物（高野豆腐・さつま芋・ササゲ） 冷○小松菜とかにかまのごま和え 冷○キャロットサラダ ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 529kcal　たんぱく質 19.9g　脂質 15.9g　炭水化物 77.0g　塩分 2.0g	【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、かに】 【卵、小麦、大豆】 【			
11/26 (水)	●白身魚（ホキ）のもろみ漬け焼き ○ひじきの甘辛炒り煮 ○かにクリームコロッケ 冷○ソーセージと野菜のサラダ ○コーンバター ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 500kcal　たんぱく質 17.3g　脂質 13.6g　炭水化物 76.5g　塩分 2.1g	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび、かに】 【卵、乳、小麦、大豆、落花生】 【卵、乳、大豆】 【			
 11/27 (木)	●三元豚と車麩の甘辛煮 ○じゃが芋のそぼろあんかけ ○春雨の中華炒め 冷○大根とワカメの青じそ風味 冷○セロリのピクルス ○十八穀ご飯 エネルギー 489kcal　たんぱく質 16.0g　脂質 7.6g　炭水化物 86.9g　塩分 3.1g	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【大豆】			
11/28 (金)	●ホッケのごま照り焼き ○オムレツのビスクソース ○キャベツのザーサイ炒め 冷○ほうれん草のピーナッツ和え ○人参のシリシリ ○ご飯（産直金芽米使用） エネルギー 472kcal　たんぱく質 17.5g　脂質 11.9g　炭水化物 74.8g　塩分 2.6g	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆、落花生】 【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）