

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**10/28 (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。

11/2
(月)

●黄金カレーの中華あんかけ

|小麦、大豆 |

○なすと豚肉の豆板醬炒め

|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

11/3
(火)

祝日の為、お届けはお休みさせていただきます。

11/4
(水)

●ポークカレー

|乳、小麦、大豆 |

○ペネミートソース

|乳、小麦、大豆 |

冷 ○大根とツナのサラダ

|小麦、大豆 |

○チキンカツ

|卵、乳、小麦、大豆 |

冷 ○漬物

|小麦 |

エネルギー 440kcal たんぱく質 20.8g 脂質 23.6g 炭水化物 35.3g 塩分 3.0g

栄養士
おすすめ
11/5
(木)

●秋刀魚の蒲焼き&厚焼き玉子

|卵、乳、小麦、大豆 |

○紫芋コロッケ

|小麦、大豆 |

○豚肉と白菜のぽん酢炒め

|小麦、大豆 |

○水餃子のかに風味あん

|卵、小麦、大豆、かに |

冷 ○漬物（野沢菜漬け）

|小麦、大豆 |

エネルギー 424kcal たんぱく質 15.1g 脂質 20.5g 炭水化物 43.7g 塩分 2.8g

11/6
(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）