

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**11/5 (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。

栄養士 おすすめ 11/10 (月)	●八宝菜 ○炊き合わせ（さつま芋、絹ごし揚げ、しし唐辛子） 冷 ○小松菜と人参のごまマヨ和え ○しめじとピーマンの炒めナムル ○セロリの金平	【小麦、大豆、えび】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【大豆】
11/11 (火)	●牛肉とれんこんのプルコギ風 ○オムレツ 冷 ○オニオンサラダ ○うの花 冷 ○ワカメとかにかまのさっぱり和え	【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】
11/12 (水)	●タラチリ風 ○炒り鶏風 冷 ○ポテトサラダ ○なすのおろしあん ○大学かぼちゃ	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】
11/13 (木)	●韓国風チキンのナッツあえ ○ホタテと野菜の旨塩炒め 冷 ○キャベツとかにかまのサラダ ○がんも煮 ○茄子の青じそ醤油	【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】
11/14 (金)	●麻婆豆腐&白身フライ ○ポークオニオン ○マヨポテトのチーズのせ ○青菜の煮びたし 冷 ○漬物	【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【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）