

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**11/15 (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。

<p>栄養士おすすめ 11/20 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●チキンのブラウンソース 【卵、乳、小麦、大豆】 ○ホタテと野菜の旨塩炒め 【乳、小麦、大豆】 冷 ○キャベツとかにかまのサラダ 【卵、小麦、えび、かに、大豆】 ○なすのチリソース 【小麦、大豆】 冷 ○人参とコーンのサラダ 【卵、小麦、大豆】 <p>エネルギー 398kcal たんぱく質 18.2g 脂質 26.6g 炭水化物 23.9g 塩分 3.1g</p>
<p>11/21 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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】 冷 ○セロリとパプリカのマリネ 【】 <p>エネルギー 377kcal たんぱく質 16.2g 脂質 21.5g 炭水化物 26.6g 塩分 1.9g</p>
<p>11/22 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●牛肉のスタミナ炒め 【小麦、大豆】 ○煮物 (高野豆腐・かぼちゃ・スナップエンドウ) 【乳、小麦、大豆】 ○ほうれん草とベーコンのソテー 【乳、小麦、大豆】 冷 ○大根のサラダ 【小麦、大豆】 冷 ○紫キャベツの柑橘風味 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 380kcal たんぱく質 12.8g 脂質 25.6g 炭水化物 22.8g 塩分 2.2g</p>
<p>11/23 (木)</p>	<p style="text-align: center;">勤労感謝の日のため、 夕食宅配のお届けはお休みさせていただきます。</p> 
<p>11/24 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●さんま竜田の蒲焼 【小麦、大豆】 ○豚と野菜のピリ辛炒め 【小麦、大豆】 冷 ○ツナと野菜のサラダ 【小麦、大豆】 ○蒸しポテトのごまマヨソース 【卵、乳、小麦、大豆】 冷 ○わかめの塩だれ和え 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 377kcal たんぱく質 15.5g 脂質 24.0g 炭水化物 22.9g 塩分 2.7g</p>

※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・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 フリーコール **0120-1010-68** 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)