

※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。

<p><b>栄養士おすすめ</b> 11/20 (月)</p>	<p>●メバルの粕漬け焼き ○具だくさんひじき煮 ○焼き栗コロッケ <b>冷</b> ○小松菜と竹輪のごまマヨ和え ○松茸ごはん (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 536kcal たんぱく質 19.8g 脂質 15.0g 炭水化物 78.5g 塩分 2.9g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>11/21 (火)</p>	<p>●鶏のきじ焼き ○チリビーンズ <b>冷</b> ○大根と人参の塩昆布和え ○さつま芋のレーズン煮 ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 545kcal たんぱく質 17.9g 脂質 14.6g 炭水化物 80.2g 塩分 2.3g</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳】 【】</p>
<p>11/22 (水)</p>	<p>●秋刀魚の蒲焼き風 ○豚肉とチンゲン菜のザーサイ炒め ○煮物 (豆乳がんも・人参・ワカメ) <b>冷</b> ○オクラとキャベツのおかか和え ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 516kcal たんぱく質 13.3g 脂質 18.5g 炭水化物 72.7g 塩分 2.4g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】</p>
<p>11/23 (木)</p>	<p><b>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。</b></p> 	
<p>11/24 (金)</p>	<p>●豚肉と野菜のオイスター炒め ○かにあんかけ餃子 <b>冷</b> ○春雨サラダ ○じゃが芋のバター醤油 ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 489kcal たんぱく質 16.0g 脂質 11.9g 炭水化物 75.8g 塩分 1.9g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、えび、かに、大豆】 【卵、小麦、落花生、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】</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)