

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**11/22(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>11/27 (月)</p>	<p>●豚肉と野菜の中華炒め ○本格麻婆茄子 <b>冷</b> ○オクラと玉ねぎのサラダ ○彩り大豆煮 <b>冷</b> ○佃煮（ごま昆布）</p> <p>エネルギー 372kcal たんぱく質 18.5g 脂質 21.3g 炭水化物 25.3g 塩分 3.0g</p>	<p>【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、えび、かに、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>11/28 (火)</p>	<p>●アジのねぎ塩焼き ○肉団子の甘酢からめ <b>冷</b> ○さつま芋とお豆の金ごまサラダ ○鶏とふきの山椒きんぴら ○チンゲン菜のじゃこ炒め</p> <p>エネルギー 369kcal たんぱく質 19.3g 脂質 19.7g 炭水化物 27.5g 塩分 1.8g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>11/29 (水)</p>	<p>●鶏肉と冬瓜の炊いたん ○白菜とイカのオイスター炒め ○揚げ餃子 <b>冷</b> ○もやしとニラの塩ナムル ○人参のごま味噌炒め</p> <p>エネルギー 413kcal たんぱく質 18.6g 脂質 24.8g 炭水化物 25.8g 塩分 3.4g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、大豆】</p>
<p>11/30 (木)</p>	<p>●メバルの西京焼き ○千草焼きの貝柱風味あんかけ ○豚肉と白菜のソテー ○里芋のそぼろあん <b>冷</b> ○煮豆（白花豆）</p> <p>エネルギー 374kcal たんぱく質 24.1g 脂質 16.1g 炭水化物 31.5g 塩分 3.0g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【 】</p>
<p><b>栄養士 おすすめ</b> 12/1 (金)</p>	<p>●おでん ○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 <b>冷</b> ○おつまみきゅうり</p> <p>エネルギー 368kcal たんぱく質 15.5g 脂質 22.0g 炭水化物 26.2g 塩分 3.3g</p>	<p>【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>



- ・うずら卵・絹ごし揚げ
- ・丸揚げ・大根・昆布
- ・こんにゃく・はんぺん

※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）