

※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>栄養士おすすめ</p> <p>11/27 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●にしんの照り煮 【乳、小麦、大豆】 ○キャベツとインゲンのガーリックソテー 【乳、小麦、大豆】 ○煮物（絹ごし揚げ・椎茸） 【卵、乳、小麦、大豆】 冷 ○きゅうりとセロリのおかかマヨ 【卵、小麦、大豆】 ○きのこごはん（産直金芽米使用） 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 548kcal たんぱく質 15.4g 脂質 21.5g 炭水化物 69.5g 塩分 3.3g</p>
<p>11/28 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ハッシュドポーク 【乳、小麦、大豆】 ○春雨の中華炒め 【小麦、大豆】 ○オムレツ 【卵、小麦、大豆】 冷 ○ミックス豆の粒マスタードサラダ 【卵、小麦、大豆】 ○白飯（産直金芽米使用） 【】 <p>エネルギー 500kcal たんぱく質 17.5g 脂質 10.5g 炭水化物 80.8g 塩分 2.5g</p>
<p>11/29 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●白身魚（スケソータラ）のゆずこしょう風味 【乳、小麦、大豆】 ○鶏と白菜の炒め物 【小麦、大豆】 ○肉焼売 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】 冷 ○ワカメとツナの胡麻ドレサラダ 【卵、小麦、大豆】 ○白飯（産直金芽米使用） 【】 <p>エネルギー 509kcal たんぱく質 19.9g 脂質 12.9g 炭水化物 73.6g 塩分 2.2g</p>
<p>11/30 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏の唐揚げ ～塩麹風味～ 【大豆】 ○小松菜とキャベツの玉子炒め 【卵、乳、小麦、大豆】 ○花がんと大根の煮物 【乳、小麦、大豆】 冷 ○もやしのナムル 【小麦、大豆】 ○白飯（産直金芽米使用） 【】 <p>エネルギー 530kcal たんぱく質 18.1g 脂質 16.0g 炭水化物 73.3g 塩分 2.9g</p>
<p>12/1 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●豆腐ハンバーグ 玉ねぎソース 【卵、乳、小麦、大豆】 ○チンゲン菜と小エビの炒め物 【乳、小麦、えび、大豆】 ○ポトフ（じゃが芋・人参・ウィンナー） 【乳、小麦、大豆】 冷 ○野菜の酢の物 【】 ○白飯（産直金芽米使用） 【】 <p>エネルギー 468kcal たんぱく質 13.2g 脂質 10.0g 炭水化物 77.3g 塩分 2.4g</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）