

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**1/9 (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。

1/14
(月)



本日は成人の日の為、
お届けはお休みさせていただきます。

1/15
(火)

●鶏の唐揚げ	【卵、乳、小麦、大豆】
○大根の味噌そぼろあん	【乳、小麦、大豆】
冷 ○もやしと大根葉の塩昆布和え	【小麦、大豆】
○にんにくの芽とベーコンのソテー	【乳、小麦、大豆】
○コーンバター醤油	【乳、小麦、大豆】
エネルギー 382kcal たんぱく質 15.4g 脂質 23.5g 炭水化物 22.8g 塩分 3.0g	

1/16
(水)

●白身魚(ホキ)のチーズソース	【卵、乳、小麦、大豆】
○豚肉とキャベツのソテー	【乳、小麦、大豆】
冷 ○ポテトサラダ粒マスタード入り	【卵、小麦、大豆】
○ささみフライ	【卵、乳、小麦、大豆】
○油揚げと枝豆の高菜炒め	【乳、小麦、大豆】
エネルギー 380kcal たんぱく質 21.2g 脂質 21.2g 炭水化物 23.1g 塩分 2.6g	

1/17
(木)

●菜の花コロッケ&ナポリタン	【乳、小麦、大豆】
○イカと野菜の旨煮	【小麦、大豆】
冷 ○野菜のサラダ	【卵、小麦、大豆】
○厚焼玉子	【卵、乳、小麦、大豆】
○ほうれん草のにんにくソテー	【大豆】
エネルギー 398kcal たんぱく質 10.8g 脂質 21.0g 炭水化物 41.4g 塩分 2.6g	

**栄養士
おすすめ**
1/18
(金)

●サワラのねぎ味噌焼き	【乳、小麦、大豆】
○炊き合わせ(南瓜・高野豆腐・干椎茸)	【乳、小麦、大豆】
○かにクリームコロッケ	【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】
○お豆のトマト煮	【乳、小麦、大豆】
冷 ○オクラのおかか和え	【乳、小麦、大豆】
エネルギー 444kcal たんぱく質 26.2g 脂質 20.9g 炭水化物 37.6g 塩分 2.9g	

※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)