

※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。

1/14
(月)



本日は成人の日のため、
お届けはお休みさせていただきます。

栄養士
おすすめ
1/15
(火)

●金目鯛の煮付け	【乳、小麦、大豆】
○豚肉とキャベツのにんにく醤油	【乳、小麦、大豆】
○豆腐のフライ	【乳、小麦、大豆】
冷 ○大根とワカメのねぎごま和え	【小麦、大豆】
冷 ○煮豆 (黒豆)	【小麦、大豆】
○菜めし (産直金芽米使用)	【】
エネルギー 488kcal たんぱく質 14.6g 脂質 10.0g 炭水化物 81.6g 塩分 3.2g	

1/16
(水)

●タンドリーチキン	【乳、小麦、大豆】
○ジャーマンポテト	【乳、小麦、大豆】
○お豆のトマト煮	【乳、小麦、大豆】
冷 ○キャベツと大根葉の浅漬け	【小麦、大豆】
○ほうれん草のバター醤油	【乳、小麦、大豆】
○サフランライス (産直金芽米使用)	【乳、小麦、大豆】
エネルギー 550kcal たんぱく質 20.7g 脂質 16.9g 炭水化物 75.7g 塩分 3.5g	

1/17
(木)

●メバルの粕漬け焼き	【乳、小麦、大豆】
○ビーフン炒め	【卵、小麦、大豆】
○揚げニラ饅頭	【小麦、大豆】
冷 ○菜の花のごま和え	【乳、小麦、大豆】
冷 ○さつま芋サラダ	【卵、小麦、大豆】
○白飯 (産直金芽米使用)	【】
エネルギー 495kcal たんぱく質 16.1g 脂質 9.7g 炭水化物 83.0g 塩分 2.0g	

1/18
(金)

●豚肉の子ゲ鍋風	【乳、小麦、かに、大豆】
○イカフライ	【小麦、大豆】
○大根とこんにゃくの煮物	【乳、小麦、大豆】
冷 ○オクラとかにかまの和え物	【卵、乳、かに、大豆】
冷 ○佃煮 (子持ち木耳生姜味)	【小麦、大豆】
○白飯 (産直金芽米使用)	【】
エネルギー 516kcal たんぱく質 20.2g 脂質 13.8g 炭水化物 73.2g 塩分 2.0g	

※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)