

※この週のキャンセル、数量・コース・曜日の変更は、**1/9 (水)**までをお願い致します。

## 国産応援ご膳（おかずのみ）

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。

1/15  
(火)

- 黄金カレーと大根の煮物 【乳、小麦、大豆】
  - 焼きうどん 【小麦、大豆】
  - 冷 ○小松菜ともやしの塩だれサラダ 【小麦、大豆】
  - 人参シリシリ 【卵、乳、小麦、大豆】
  - 高菜入り饅頭 【小麦、大豆】
- エネルギー 378kcal たんぱく質 19.0g 脂質 18.8g 炭水化物 30.5g 塩分 2.8g

1/16  
(水)栄養士  
おすすめ

- 牛肉のブラウンソース煮（国産牛切落とし肉使用） 【卵、乳、小麦、大豆】
  - もやしとチンゲン菜の中華風炒め 【乳、小麦、大豆】
  - 彩り野菜のおろしソース 【乳、小麦、大豆】
  - 冷 ○白菜と小エビのお浸し 【乳、小麦、えび、大豆】
  - コーンクリームコロッケ 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】
- エネルギー 396kcal たんぱく質 15.0g 脂質 20.8g 炭水化物 35.9g 塩分 2.7g

1/17  
(木)

- ホッケの青しそ風味焼き 【乳、小麦、大豆】
  - 小さなロールキャベツのトマト煮 【乳、小麦、大豆】
  - さつま芋の刻み昆布煮 【乳、小麦、大豆】
  - 冷 ○小松菜のピーナッツ和え 【小麦、落花生、大豆】
  - 鶏の唐揚げ山椒風味（国産鶏もも肉使用） 【小麦、大豆】
- エネルギー 431kcal たんぱく質 24.1g 脂質 20.6g 炭水化物 35.8g 塩分 3.4g

1/18  
(金)

- 豚肉と豆腐の味噌チゲ風（産直豚バラ肉使用） 【乳、小麦、かに、大豆】
  - ベイクドポテト 【卵、乳、小麦、大豆】
  - がんもの含め煮 【乳、小麦、大豆】
  - 冷 ○大根のしそ和え 【小麦、大豆】
  - シューマイ 【卵、小麦、えび、かに、大豆】
- エネルギー 428kcal たんぱく質 16.8g 脂質 27.0g 炭水化物 25.6g 塩分 2.8g

※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）