

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

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)

●黄金カレイと大根の煮物	【乳、小麦、大豆】
○焼きうどん	【小麦、大豆】
○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 30.5 g 塩分 2.8g

栄養士
おすすめ1/16
(水)

●牛肉のブラウンソース煮（国産牛切落し肉使用）	【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】
○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 35.9 g 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】
○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 35.8 g 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】
○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 25.6 g 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ことがあります。）
- 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。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)