

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**1/16 (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。

<p>1/21 (月)</p>	<p>●牛肉と玉ねぎのねぎ塩炒め ○ふっくらオムレツ 冷 ○オニオンサラダ ○うの花 冷 ○ワカメとかにかまのさっぱり和え</p> <p>エネルギー 360kcal たんぱく質 14.0g 脂質 23.6g 炭水化物 21.5g 塩分 2.3g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、かに、大豆】</p>
<p>1/22 (火)</p>	<p>●カレイと野菜の黒酢ソース ○チンゲン菜と木耳のソテー ○刻み昆布煮 冷 ○キャベツのごまマヨサラダ 冷 ○漬物 (彩りかつお大根)</p> <p>エネルギー 362kcal たんぱく質 13.4g 脂質 22.7g 炭水化物 25.0g 塩分 2.6g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>栄養士 おすすめ 1/23 (水)</p>	<p>●豚角煮 ○煮物 (南瓜・こんにゃく・スナップエンドウ) 冷 ○大根ナムル ○なすの揚げびたし ○人参のごま味噌炒め</p> <p>エネルギー 363kcal たんぱく質 14.7g 脂質 20.4g 炭水化物 29.8g 塩分 3.3g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、大豆】</p>
<p>1/24 (木)</p>	<p>●赤魚の西京焼き ○カレーコロッケ ○スパゲティサラダ青じそ風味 ○鶏とふきの山椒きんぴら 冷 ○おつまみきゅうり</p> <p>エネルギー 361kcal たんぱく質 20.3g 脂質 17.6g 炭水化物 29.1g 塩分 2.5g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>1/25 (金)</p>	<p>●タルタルのガリバタチキン ○ペンネトマトソース 冷 ○コールスローサラダ ○厚焼玉子 冷 ○あっさりセロリ</p> <p>エネルギー 402kcal たんぱく質 17.3g 脂質 22.0g 炭水化物 31.3g 塩分 3.3g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、小麦、えび、大豆】 【小麦、大豆】</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)