

※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。

<p><b>栄養士おすすめ</b></p> <p>1/21 (月)</p>	<p>●ブリの照り焼き ○豆腐と山芋の揚げびたし ○チリコンカン <b>冷</b> ○白菜とかにカマのサラダ <b>冷</b> ○漬物 (彩りかつお大根) ○五目ごはん (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 514kcal たんぱく質 17.4g 脂質 10.7g 炭水化物 82.9g 塩分 2.1g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、かに、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>1/22 (火)</p>	<p>●鶏のハニーマスタード焼き ○洋風きんぴら ○さつま芋と切り昆布煮 <b>冷</b> ○キャベツときゅうりの柚子和え <b>冷</b> ○煮豆 (白花豆) ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 538kcal たんぱく質 17.7g 脂質 11.9g 炭水化物 87.2g 塩分 2.6g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【 】 【 】</p>
<p>1/23 (水)</p>	<p>●豆腐ハンバーグ野菜おろし ○絹ごし揚げと人参の煮物 ○豚肉とチンゲン菜のオイスター炒め <b>冷</b> ○ポテトサラダ粒マスタード入り <b>冷</b> ○佃煮 (ごま昆布) ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 534kcal たんぱく質 18.7g 脂質 12.4g 炭水化物 82.5g 塩分 3.5g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【 】</p>
<p>1/24 (木)</p>	<p>●豚肉となすの味噌炒め ○ひじきの健康煮 <b>冷</b> ○青菜のおかか和え ○かぼちゃのレーズン煮 <b>冷</b> ○オクラの和え物 ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 534kcal たんぱく質 18.0g 脂質 14.3g 炭水化物 80.7g 塩分 1.9g</p>	<p>【乳、小麦、落花生、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【 】 【小麦、大豆】 【 】</p>
<p>1/25 (金)</p>	<p>●秋刀魚の蒲焼き風 ○豚肉とキャベツのにんにく醤油炒め ○煮物 (大根・五目しんじょ・ササゲ) <b>冷</b> ○セロリのサラダ <b>冷</b> ○ワカメのさっと煮 ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 540kcal たんぱく質 15.6g 脂質 17.1g 炭水化物 77.7g 塩分 2.1g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、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)