

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**1/23 (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>栄養士おすすめ 1/28 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●白身魚 (ホッケ) の塩麹焼き 【卵、乳、小麦、大豆】 ○豚肉とキャベツの炒め 【大豆】 ○さつまいものコンソメ煮 【乳、小麦、大豆】 冷 ○大根と貝柱のマヨ和え 【卵、小麦、大豆】 冷 ○漬物 (白うりのしば漬け) 【小麦、かに、大豆】 <p>エネルギー 369kcal たんぱく質 19.8g 脂質 21.6g 炭水化物 24.0g 塩分 2.4g</p>
<p>1/29 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ハンバーグサルサソース 【卵、乳、小麦、大豆】 ○具だくさんジャーマンポテト 【乳、小麦、大豆】 冷 ○チンゲン菜とえのきのおひたし 【乳、小麦、大豆】 ○インゲンと鶏肉のソテー 【乳、小麦、大豆】 冷 ○切干大根のはりはり漬け 【】 <p>エネルギー 361kcal たんぱく質 15.9g 脂質 20.0g 炭水化物 27.7g 塩分 2.7g</p>
<p>1/30 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●サバ味噌 【乳、小麦、大豆】 ○かぶと鶏そぼろのとろみ煮 【乳、小麦、大豆】 冷 ○白菜のおかか和え 【乳、小麦、大豆】 ○かにシューマイ 【卵、小麦、えび、かに、大豆】 冷 ○玉ねぎとピーマンのマリネ 【】 <p>エネルギー 402kcal たんぱく質 15.2g 脂質 21.9g 炭水化物 30.0g 塩分 3.0g</p>
<p>1/31 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏天のゆばあんかけ 【乳、小麦、大豆】 ○本格麻婆豆腐 【小麦、大豆】 ○もやしのザーサイ炒め 【小麦、大豆】 ○ふんわり蒸しとワカメの煮物 【乳、小麦、大豆】 冷 ○大根と人参の甘酢漬け 【】 <p>エネルギー 437kcal たんぱく質 20.2g 脂質 27.7g 炭水化物 23.1g 塩分 2.5g</p>
<p>2/1 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●海老カツ 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】 ○煮物 (がんも・大根・干椎茸) 【乳、小麦、大豆】 冷 ○ひじきのサラダ 【卵、小麦、大豆】 ○チャンプルー 【卵、小麦、大豆】 ○人参とピーマンの土佐炒め 【乳、大豆】 <p>エネルギー 373kcal たんぱく質 13.2g 脂質 22.1g 炭水化物 30.1g 塩分 3.5g</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)