

※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。

**栄養士  
おすすめ**

**1/28  
(月)**

●牛サイコロのきのこおろしソース（牛サイコロ加工成型肉使用）【卵、乳、小麦、大豆】  
○もやしとニラのチャンプルー【卵、乳、小麦、大豆】  
○煮物（丸揚げ・人参・白滝）【乳、小麦、大豆】  
**冷** ○オクラとイカの梅和え【小麦、大豆】  
**冷** ○チンゲン菜のごま和え【乳、小麦、大豆】  
○カレーピラフ（産直金芽米使用）【小麦】  
エネルギー 513kcal たんぱく質 17.8g 脂質 15.9g 炭水化物 72.2g 塩分 3.4g

**1/29  
(火)**

●まぐろカツ&オムレツ【卵、小麦、大豆】  
○とろけるカレー【乳、小麦、大豆】  
○青菜と干しえびの煮浸し【乳、小麦、えび、大豆】  
○さつま芋のレーズン煮【乳】  
**冷** ○大根のしそ和え【小麦、大豆】  
○白飯（産直金芽米使用）【】  
エネルギー 520kcal たんぱく質 15.1g 脂質 10.5g 炭水化物 88.0g 塩分 2.1g

**1/30  
(水)**

●豚肉のねぎ塩炒め【乳、小麦、大豆】  
○煮物（ちくわ・かぼちゃ・ササゲ）【卵、乳、小麦、えび、大豆】  
○千草玉子焼き甘酢あん【卵、小麦、大豆】  
**冷** ○青菜のおかか和え【乳、小麦、大豆】  
**冷** ○佃煮（ごま昆布）【小麦、大豆】  
○白飯（産直金芽米使用）【】  
エネルギー 490kcal たんぱく質 17.7g 脂質 11.2g 炭水化物 76.3g 塩分 2.8g

**1/31  
(木)**

●サワラのごま照り焼き【乳、小麦、大豆】  
○鶏団子の和風スープ煮【乳、小麦、大豆】  
○ベーコンとれんこんのカレーソテー【乳、小麦、大豆】  
**冷** ○大根の甘酢漬け【】  
○欧風マッシュポテト【乳】  
○白飯（産直金芽米使用）【】  
エネルギー 538kcal たんぱく質 17.8g 脂質 13.7g 炭水化物 82.0g 塩分 2.5g

**2/1  
(金)**

●牛肉のすき煮【乳、小麦、大豆】  
○じゃが芋のそぼろあんかけ【乳、小麦、大豆】  
○うの花【乳、小麦、大豆】  
**冷** ○しらすとワカメのゆず風味和え【小麦、大豆】  
○コーンバター醤油【乳、小麦、大豆】  
○ご飯（産直金芽米使用）【】  
エネルギー 547kcal たんぱく質 14.4g 脂質 15.0g 炭水化物 83.9g 塩分 2.3g

※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）