

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、1/23(水)までにお願い致します。

## 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。

1/28 (月)	●牛サイコロのきのこおろしソース（牛サロ加工成型肉使用）【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)