

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**12/4 (水)**までをお願い致します。

おかず (おかずのみ) コース

...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>12/9 (月)</p>	<p>●豚肉のみそ焼き ○野菜コロッケ ○小松菜の煮びたし ○竹輪の甘辛炒め  ○漬物 (彩りかつお大根)</p> <p>エネルギー 363kcal たんぱく質 20.0g 脂質 16.1g 炭水化物 32.6g 塩分 3.3g</p>	<p>【小麦、落花生、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>12/10 (火)</p>	<p>●さんまのやわらか煮 ○煮物 (がんも・干し椎茸・大根) ○豚肉とほうれん草の炒め物  ○春雨のマヨサラダ  ○紫キャベツのマリネ</p> <p>エネルギー 403kcal たんぱく質 16.8g 脂質 22.9g 炭水化物 30.1g 塩分 3.0g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【卵、小麦、大豆】 【 】</p>
<p>12/11 (水)</p>	<p>●チキンステーキきのこクリームソース ○ベーコン風味の和風ポトフ ○玉子焼き  ○大根と人参の甘酢和え  ○オクラのさっぱり和え</p> <p>エネルギー 364kcal たんぱく質 20.2g 脂質 19.9g 炭水化物 24.0g 塩分 3.2g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【 】 【小麦、大豆】</p>
<p>12/12 (木)</p>	<p>●助宗タラのみぞれあん ○炒り鶏風  ○マカロニサラダ ○なすの甘辛炒め  ○煮豆 (白花豆)</p> <p>エネルギー 413kcal たんぱく質 18.7g 脂質 17.6g 炭水化物 41.4g 塩分 2.2g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【 】</p>
<p> 12/13 (金)</p>	<p>●牛柳川風 ○煮物 (さつま揚げ・南瓜・スナップエンドウ)  ○キャベツとかにかまのサラダ ○じゃことチンゲン菜の炒め物 ○こんにゃくの味噌煮</p> <p>エネルギー 415kcal たんぱく質 16.4g 脂質 23.4g 炭水化物 31.7g 塩分 3.3g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、かに、大豆】 【乳、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野菜・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)