

※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>栄養士おすすめ</p> <p>12/9 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●にしんの照り煮 【乳、小麦、大豆】 ○キャベツとインゲンのガーリックソテー 【乳、小麦、大豆】 ○花がんと大根の煮物 【乳、小麦、大豆】 冷 ○きゅうりとセロリのおかかマヨ 【卵、小麦、大豆】 ○チンゲン菜のじゃこ炒め 【乳、小麦、大豆】 ○きのこごはん (産直金芽米使用) 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 526kcal たんぱく質 13.2g 脂質 20.2g 炭水化物 67.7g 塩分 3.2g</p>
<p>12/10 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ハッシュドポーク 【乳、小麦、大豆】 ○春雨の中華炒め 【小麦、大豆】 ○オムレツ 【卵、小麦、大豆】 冷 ○ミックス豆の粒マスタードサラダ 【卵、小麦、大豆】 ○人参のごま味噌炒め 【乳、大豆】 ○白飯 (産直金芽米使用) 【】 <p>エネルギー 535kcal たんぱく質 17.5g 脂質 12.5g 炭水化物 85.0g 塩分 2.9g</p>
<p>12/11 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●白身魚 (スケソータラ) のゆずこしょう風味 【乳、小麦、大豆】 ○鶏と白菜の炒め物 【小麦、大豆】 ○肉焼売 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】 冷 ○ワカメとツナの胡麻ドレサラダ 【卵、小麦、大豆】 冷 ○佃煮 (ごま昆布) 【小麦、大豆】 ○白飯 (産直金芽米使用) 【】 <p>エネルギー 530kcal たんぱく質 22.3g 脂質 12.9g 炭水化物 76.6g 塩分 2.9g</p>
<p>12/12 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏の唐揚げ ~塩麹風味~ 【大豆】 ○小松菜とキャベツの玉子炒め 【卵、乳、小麦、大豆】 ○煮物 (絹ごし揚げ・椎茸) 【卵、乳、小麦、大豆】 冷 ○もやしのナムル 【小麦、大豆】 冷 ○おつまみきゅうり 【小麦、大豆】 ○白飯 (産直金芽米使用) 【】 <p>エネルギー 538kcal たんぱく質 20.6g 脂質 15.4g 炭水化物 75.3g 塩分 3.0g</p>
<p>12/13 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●豆腐ハンバーグ (玉ねぎソース) 【卵、小麦、大豆】 ○チンゲン菜と小エビの炒め物 【乳、小麦、大豆】 ○ポトフ (じゃが芋・人参・ウインナー) 【乳、小麦、大豆】 冷 ○大根とオクラのさっぱり和え 【小麦、大豆】 冷 ○佃煮 (子持ち木耳生姜味) 【小麦、大豆】 ○白飯 (産直金芽米使用) 【】 <p>エネルギー 476kcal たんぱく質 13.2g 脂質 10.4g 炭水化物 78.3g 塩分 2.9g</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)