

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、12/11(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>12/16 (月)</p>	<p>●さわらのトマトソースかけ ○ブロッコリーのスパゲティ 冷 ○かに風味の和風サラダ ○オムレツ ○ミックスベジタブルソテー</p> <p>エネルギー 371kcal たんぱく質 24.3g 脂質 15.3g 炭水化物 30.8g 塩分 2.8g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【小麦】 【卵、小麦、かに、大豆】 【卵、大豆】 【乳】</p>
<p>栄養士 おすすめ 12/17 (火)</p>	<p>●ポークジンジャー ○煮物 (がんも・れんこん・人参) 冷 ○明太ポテトサラダ ○大根の炒め物 ○野菜とベーコンのトマト煮</p> <p>エネルギー 370kcal たんぱく質 19.8g 脂質 21.1g 炭水化物 22.3g 塩分 2.4g</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>12/18 (水)</p>	<p>●黄金カレイの甘酢あんかけ ○肉じゃが ○白菜とわかめの煮浸し 冷 ○大根の梅ナムル ○コーンバター</p> <p>エネルギー 434kcal たんぱく質 18.0g 脂質 24.0g 炭水化物 33.6g 塩分 3.3g</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳】</p>
<p>12/19 (木)</p>	<p>●鶏肉のクリーム煮 ○さつま芋と厚揚げのそぼろあん ○野菜炒め 冷 ○中華和え 冷 ○セロリのサラダ</p> <p>エネルギー 406kcal たんぱく質 16.7g 脂質 24.6g 炭水化物 25.6g 塩分 3.3g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【</p>
<p>12/20 (金)</p>	<p>●赤魚の粕漬焼き ○豚肉と白菜の味噌炒め ○カレーコロッケ ○かぼちゃのいっこ煮 冷 ○ワカメのさっぱり和え</p> <p>エネルギー 400kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.6g 炭水化物 41.0g 塩分 1.8g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【大豆】 【小麦、大豆】 【乳】 【</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)