

※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。

12/16 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏肉の治部煮風 ○ポテトのクリーム煮 ○豆腐のフライ 冷 ○キャベツとかにかまの赤じそ和え 冷 ○オクラの和え物 ○白飯 (産直金芽米使用) <p>エネルギー 546kcal たんぱく質 18.9g 脂質 15.0g 炭水化物 80.6g 塩分 3.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、かに、大豆】 【小麦、大豆】 【】
12/17 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ●まぐろ唐揚げおろしポン酢かけ ○アスパラとベーコンのソテー ○煮物(ふんわり蒸し・かぼちゃ) 冷 ○キャロットサラダ ○青菜のさっと煮 ○十八穀ごはん(産直金芽米使用) <p>エネルギー 522kcal たんぱく質 25.2g 脂質 9.9g 炭水化物 79.3g 塩分 2.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】
12/18 (水)	<p>栄養士おすすめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●豚角煮 冷 ○ワカメとかにかまの甘酢和え ○小松菜と白滝の煮浸し ○さつま芋の蜜煮 ○お豆のピリ辛煮 ○白飯(産直金芽米使用) <p>エネルギー 512kcal たんぱく質 16.5g 脂質 10.9g 炭水化物 84.3g 塩分 2.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、かに、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】 【乳、小麦、大豆】 【】
12/19 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ●海老カツ ○鶏ひじき煮 ○かにと野菜の包み蒸し 冷 ○大根ときゅうりの柑橘サラダ 冷 ○佃煮(ごま昆布) ○白飯(産直金芽米使用) <p>エネルギー 509kcal たんぱく質 15.7g 脂質 11.6g 炭水化物 82.1g 塩分 2.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【卵、乳、小麦、えび、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】
12/20 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ●牛肉のトマすき煮 ○肉味噌大根ゆず風味 冷 ○白菜と人参の白ドレサラダ ○冬至かぼちゃ 冷 ○ツナとワカメの中華サラダ ○ご飯(産直金芽米使用) <p>エネルギー 527kcal たんぱく質 20.5g 脂質 10.1g 炭水化物 83.9g 塩分 2.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】

※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)