

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、12/18(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。

12/23 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ●青じそ唐揚げ ○煮物 (かぶ・五目しんじょ・ササゲ) ○高野豆腐のオランダ煮 ○キャベツとピーマンのソテー 冷 ○漬物 (国産野菜漬) 	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【小麦、大豆】
<p>エネルギー 380kcal たんぱく質 16.4g 脂質 22.6g 炭水化物 24.1g 塩分 2.6g</p>		
12/24 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ●エビカツ&クリームコロッセ ○麻婆茄子 ○さつま芋のガリパタ炒め 冷 ○白菜ときゅうりのさっぱり和え 冷 ○切干大根の塩麴和え 	<ul style="list-style-type: none"> 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】
<p>エネルギー 414kcal たんぱく質 11.6g 脂質 23.4g 炭水化物 38.8g 塩分 2.4g</p>		
 12/25 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ●チーズハンバーグデミグラスソース ○じゃが芋とベーコンのソテー ○グラタン 冷 ○大根と帆立のサラダ 冷 ○青菜の辛子和え 	<ul style="list-style-type: none"> 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、えび、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】
<p>エネルギー 363kcal たんぱく質 18.9g 脂質 19.2g 炭水化物 28.4g 塩分 3.4g</p>		
12/26 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ●まぐろ唐揚げのおろしポン酢 ○鶏とじゃが芋の甘辛煮 冷 ○白和え ○きのこソテー 冷 ○梅きゅうり 	<ul style="list-style-type: none"> 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】
<p>エネルギー 375kcal たんぱく質 23.5g 脂質 14.4g 炭水化物 35.1g 塩分 2.9g</p>		
12/27 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ●肉団子と白菜と春雨のスープ煮 ○炊き合わせ (花天・大根・ササゲ) 冷 ○かぼちゃとレーズンのサラダ ○ささみフライ 冷 ○小松菜のごま和え 	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】
<p>エネルギー 425kcal たんぱく質 13.4g 脂質 24.4g 炭水化物 36.1g 塩分 3.5g</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)