

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**12/18(水)**までにお問い合わせ致します。

## 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>12/23 (月)</p>	<p>●麻婆豆腐 ○チンジャオロース ○炊き合わせ（五目しんじょ・里芋・ササゲ） <b>冷</b> ○小松菜の白和え <b>冷</b> ○人参とコーンのサウザンサラダ ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 550kcal たんぱく質 16.8g 脂質 18.3g</p>	<p>【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【 炭水化物 77.1g 塩分 2.4g</p>
<p><b>栄養士おすすめ</b> 12/24 (火)</p>	<p>●チーズインハンバーグ ～ブラウンソース～ ○グラタン ○チンゲン菜とツナの玉子炒め <b>冷</b> ○オクラと蒸し鶏のさっぱり和え <b>冷</b> ○コーンサラダ ○ケイジャンライス（産直金芽米使用） エネルギー 483kcal たんぱく質 15.9g 脂質 10.2g</p> 	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、えび、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、大豆】 炭水化物 78.4g 塩分 3.2g</p>
<p>12/25 (水)</p>	<p>●ホッケの照り焼き ○煮物（がんも・人参・えんどう豆） ○白菜とイカの旨煮 <b>冷</b> ○大根の梅ナムル <b>冷</b> ○ほうれん草のお浸し ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 450kcal たんぱく質 18.9g 脂質 8.8g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【 炭水化物 70.1g 塩分 2.4g</p>
<p>12/26 (木)</p>	<p>●豚肉と玉ねぎの生姜炒め ○ひじきとれんこんの甘辛炒り煮 <b>冷</b> ○明太子ポテトサラダ ○青菜と干しえびの煮浸し <b>冷</b> ○煮豆 ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 520kcal たんぱく質 18.6g 脂質 11.4g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、えび、大豆】 【 【 炭水化物 82.5g 塩分 2.1g</p>
<p>12/27 (金)</p>	<p>●銀鮭のねぎ塩焼き ○かにかんかけ餃子 <b>冷</b> ○大根とツナのサラダ ○こんにゃくのおかか煮 <b>冷</b> ○セロリの浅漬け ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 484kcal たんぱく質 16.4g 脂質 13.9g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、かに、大豆】 【卵、小麦、落花生、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【 炭水化物 69.3g 塩分 1.9g</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）