

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**1/20 (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>1/25 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●中華風ハンバーグ</li> <li>○ジャーマンポテト</li> <li>○チンゲン菜とえのきのおひたし</li> <li>冷 ○インゲンと鶏肉のソテー</li> <li>冷 ○切干大根のはりはり漬け</li> </ul> <p>エネルギー 377kcal    たんぱく質 16.7g    脂質 19.2g    炭水化物 32.5g    塩分 3.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【】</li> </ul>
<p> 1/26 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●白身魚(ホッケ)の塩麴焼き</li> <li>○豚肉とキャベツの炒め物</li> <li>○さつま芋のコンソメ煮</li> <li>冷 ○大根と貝柱のマヨ和え</li> <li>冷 ○漬物</li> </ul> <p>エネルギー 401kcal    たんぱく質 20.6g    脂質 24.7g    炭水化物 23.9g    塩分 2.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>【大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> </ul>
<p>1/27 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●タンドリーチキン&amp;照り焼きチキン</li> <li>○かぼちゃと五目しんじょの煮物</li> <li>○ツナと小松菜のソテー</li> <li>冷 ○キャベツの辛子和え</li> <li>○こんにゃくの土佐炒め</li> </ul> <p>エネルギー 407kcal    たんぱく質 21.6g    脂質 21.6g    炭水化物 28.5g    塩分 2.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> </ul>
<p>1/28 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●サバ味噌</li> <li>○かぶと鶏そぼろのとろみ煮</li> <li>冷 ○白菜のおかか和え</li> <li>○かにシューマイ</li> <li>冷 ○玉ねぎとピーマンのマリネ</li> </ul> <p>エネルギー 402kcal    たんぱく質 15.3g    脂質 21.9g    炭水化物 30.0g    塩分 3.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、小麦、大豆、えび、かに】</li> <li>【】</li> </ul>
<p>1/29 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●コーンコロッセ&amp;ナポリタン</li> <li>○チキンクリーム煮</li> <li>冷 ○ツナとセロリのサラダ</li> <li>○厚焼玉子</li> <li>○ほうれん草のにんにくソテー</li> </ul> <p>エネルギー 444kcal    たんぱく質 15.4g    脂質 22.1g    炭水化物 46.3g    塩分 2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、小麦、大豆】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>【大豆】</li> </ul>

※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)