

※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>	<p>●中華風ハンバーグ ○ジャーマンポテト ○チンゲン菜とえのきのおひたし 冷 ○インゲンと鶏肉のソテー 冷 ○切干大根のはりはり漬け</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】</p>
<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>		
<p>栄養士 おすすめ 1/26 (火)</p>	<p>●白身魚(ホッケ)の塩麴焼き ○豚肉とキャベツの炒め物 ○さつま芋のコンソメ煮 冷 ○大根と貝柱のマヨ和え 冷 ○漬物</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<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>		
<p>1/27 (水)</p>	<p>●タンドリーチキン&照り焼きチキン ○かぼちゃと五目しんじょの煮物 ○ツナと小松菜のソテー 冷 ○キャベツの辛子和え ○こんにゃくの土佐炒め</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<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>		
<p>1/28 (木)</p>	<p>●サバ味噌 ○かぶと鶏そぼろのとろみ煮 冷 ○白菜のおかか和え ○かにシューマイ 冷 ○玉ねぎとピーマンのマリネ</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】 【】</p>
<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>		
<p>1/29 (金)</p>	<p>●コーンコロッセ&ナポリタン ○チキンクリーム煮 冷 ○ツナとセロリのサラダ ○厚焼玉子 ○ほうれん草のにんにくソテー</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【大豆】</p>
<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>		

※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)