

※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>1/25 (月)</p>	<p>●秋刀魚の蒲焼き風 ○豚肉とキャベツのんにく醤油炒め ○煮物 (大根・五目しんじょ・ササゲ) 冷 ○セロリのサラダ 冷 ○ワカメのさっと煮 ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 502kcal たんぱく質 13.0g 脂質 14.4g 炭水化物 77.1g 塩分 2.1g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】</p>
<p> 1/26 (火)</p>	<p>●牛サイコロのきのこおろしソース ○もやしとニラのチャンプルー ○煮物 (さつま揚げ・人参・白滝) 冷 ○オクラとイカの梅和え 冷 ○チンゲン菜のごま和え ○カレーピラフ (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 520kcal たんぱく質 18.2g 脂質 17.7g 炭水化物 69.4g 塩分 3.5g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦】</p>
<p>1/27 (水)</p>	<p>●まぐろカツ&オムレツ ○とろけるカレー ○青菜と干しえびの煮浸し ○さつま芋のレーズン煮 冷 ○大根のしそ和え ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 501kcal たんぱく質 14.5g 脂質 9.0g 炭水化物 88.3g 塩分 1.9g</p>	<p>【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび】 【乳】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p>1/28 (木)</p>	<p>●三元豚のねぎ塩炒め ○千草玉子焼き甘酢あん ○煮物 (ちくわ・かぼちゃ・ササゲ) 冷 ○春菊の白和え 冷 ○佃煮 ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 501kcal たんぱく質 17.6g 脂質 11.8g 炭水化物 77.8g 塩分 2.5g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p>1/29 (金)</p>	<p>●サワラのごま照り焼き ○鶏団子の和風スープ煮 ○ベーコンとれんこんのカレーソテー 冷 ○大根の甘酢漬け ○欧風マッシュポテト ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 514kcal たんぱく質 17.8g 脂質 11.6g 炭水化物 80.3g 塩分 2.6g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】 【乳】 【】</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)