

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、1/27 (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>栄養士おすすめ</p> <p>2/1 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●銀鮭の塩麴焼き ○豚と野菜のピリ辛ソテー ○春雨の中華炒め ○高野豆腐のあっさり煮 冷 ○青菜の辛子和え <p>エネルギー 382kcal たんぱく質 22.2g 脂質 21.5g 炭水化物 23.5g 塩分 2.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】
<p>2/2 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏肉の治部煮風 ○カニクリームコロッケ ○イカと野菜のピリ辛炒め ○ポテトとコーンのバター醤油 冷 ○オクラの梅和え <p>エネルギー 407kcal たんぱく質 20.1g 脂質 23.3g 炭水化物 27.3g 塩分 2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび、かに】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】
<p>2/3 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●いわしフライ ○牛肉とごぼうの時雨煮 ○かぼちゃと鶏団子の煮物 冷 ○さつま芋のチーズマヨサラダ 冷 ○大豆の甘辛煮和え <p>エネルギー 442kcal たんぱく質 16.9g 脂質 22.6g 炭水化物 41.5g 塩分 1.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】
<p>2/4 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●デミソースハンバーグ ○ナポリタン 冷 ○もやしののりナムル ○小松菜とツナのガーリック炒め ○白滝の甘辛煮 <p>エネルギー 376kcal たんぱく質 17.3g 脂質 19.0g 炭水化物 35.5g 塩分 3.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【大豆】 【乳、小麦、大豆】
<p>2/5 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●赤魚の粕漬け焼き&コロッケ ○青椒肉絲風 冷 ○キャベツと人参粒マスタードサラダ ○れんこんと竹輪の炒り煮 ○コーンバター <p>エネルギー 398kcal たんぱく質 18.7g 脂質 22.5g 炭水化物 28.2g 塩分 2.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、大豆】

※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)