

※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>2/1 (月)</p>	<p>●牛肉のすき煮 ○じゃが芋のそぼろあんかけ ○うの花 冷 ○しらすとワカメのゆず風味和え ○コーンバター醤油 ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 545kcal たんぱく質 14.3g 脂質 14.8g 炭水化物 84.2g 塩分 2.3g</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>栄養士 おすすめ 2/2 (火)</p>	<p>●天ぷら盛り合わせ ○オムレツのかに風味あんかけ ○鶏とれんこんの柚子こしょう炒め 冷 ○小松菜の白和え 冷 ○きゅうりと蒸し鶏の棒棒鶏サラダ ○赤飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 527kcal たんぱく質 19.6g 脂質 11.0g 炭水化物 84.3g 塩分 3.3g</p>	<p>【小麦、大豆、えび】 【卵、乳、小麦、大豆、かに】 【小麦、大豆】 【乳、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、落花生】 【】</p>
<p>2/3 (水)</p>	<p>●鶏の親子煮風 ○青菜のにんにく炒め 冷 ○もやしの中華サラダ ○大学いも 冷 ○佃煮 ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 550kcal たんぱく質 19.6g 脂質 14.0g 炭水化物 80.5g 塩分 3.3g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p>2/4 (木)</p>	<p>●赤魚(メヌケ)の煮付け ○ひじきとじゃが芋のピリ辛煮 ○ビーフン炒め 冷 ○チンゲン菜のザーサイ和え 冷 ○煮豆 ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 493kcal たんぱく質 17.4g 脂質 6.5g 炭水化物 87.3g 塩分 1.8g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】 【】</p>
<p>2/5 (金)</p>	<p>●牛肉と野菜の焼き肉風 ○煮物(絹ごし揚げ・椎茸) 冷 ○大根の梅ナムル ○こんにゃくの高菜炒め 冷 ○オクラの和え物 ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 508kcal たんぱく質 20.2g 脂質 12.8g 炭水化物 73.6g 塩分 2.6g</p>	<p>【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</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)