

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**12/4 (水)**までにお問い合わせ致します。

## 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><b>栄養士おすすめ</b></p> <p>12/9 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●赤魚 (メヌケ) の西京焼き</li> <li>○揚げ出し豆腐</li> <li>○ジャーマンポテト</li> <li>○豚肉大根</li> <li>○かに風味シューマイ</li> </ul> <p>エネルギー 363kcal    たんぱく質 18.4g    脂質 20.1g    炭水化物 27.5g    塩分 1.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【卵、小麦、大豆、えび、かに】</li> </ul>
<p>12/10 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●豚肉のはちみつ照り焼き</li> <li>○冬瓜のえびあんかけ</li> <li>○小松菜の煮びたし</li> <li>○竹輪の甘辛炒め</li> <li>冷 ○煮豆</li> </ul> <p>エネルギー 387kcal    たんぱく質 21.3g    脂質 18.6g    炭水化物 32.3g    塩分 2.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆、えび】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【大豆】</li> </ul>
<p>12/11 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●黄金カレーの甘酢あんかけ</li> <li>○白菜とイカのオイスター炒め</li> <li>冷 ○キャベツとかにかまのサラダ</li> <li>冷 ○人参とミックスビーズのサラダ</li> <li>○コーンバター</li> </ul> <p>エネルギー 363kcal    たんぱく質 19.6g    脂質 16.9g    炭水化物 34.3g    塩分 2.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【卵、小麦、大豆、かに】</li> <li>【卵、小麦、大豆】</li> <li>【乳、大豆】</li> </ul>
<p>12/12 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●牛柳川風</li> <li>○枝豆人参しょうが揚げの煮物</li> <li>○厚揚げと小松菜の煮びたし</li> <li>○大根の炒め物</li> <li>○こんにゃくの味噌煮</li> </ul> <p>エネルギー 415kcal    たんぱく質 16.2g    脂質 22.6g    炭水化物 33.1g    塩分 3.4g</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>【乳、小麦、大豆】</li> </ul>
<p>12/13 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ホッケの照り焼き</li> <li>○白麻婆豆腐 🙌【新メニュー！】</li> <li>○白菜とわかめの煮浸し</li> <li>○ささみフライ</li> <li>冷 ○佃煮</li> </ul> <p>エネルギー 361kcal    たんぱく質 20.8g    脂質 20.3g    炭水化物 24.7g    塩分 2.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【小麦、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。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

0120-1010-68 (通話料無料)

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)