東都生協の夕食宅配　12月 3回 献立表

※この週のキャンセル、数量･コースの変更は、12/11（水）までにお願い致します。

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。

栄養士おすすめ 12/16（月）	●三元豚のすき煮	【乳、小麦、大豆】				
	○炊き合わせ（つくね・かぶ・人参）	【卵、乳、小麦、大豆】				
	冷 ○オニオンサラダ	【】				
	○ほうれん草のじゃこそぼろ	【乳、小麦、大豆】				
	○こんにゃくの甘辛煮	【乳、小麦、大豆】				
	エネルギー 362kcal	たんぱく質 21.8g	脂質 16.6g	炭水化物 29.1ｇ	塩分 2.6g	
12/17（火）	●豆腐ハンバーグ和風ソース	【卵、乳、小麦、大豆】				
	○豚肉と小松菜のふんわり玉子炒め	【卵、小麦、大豆】				
	○野菜コロッケ	【乳、小麦、大豆】				
	○金平ごぼう	【乳、小麦、大豆】				
	冷 ○セロリのピクルス	【小麦、大豆】				
	エネルギー 428kcal	たんぱく質 16.0g	脂質 24.2g	炭水化物 36.1ｇ	塩分 2.6g	
12/18（水）	●チキンステーキきのこクリームソース	【乳、小麦、大豆】				
	○ベーコン風味の和風ポトフ	【乳、小麦、大豆】				
	○玉子焼き	【卵、乳、小麦、大豆】				
	冷 ○大根と人参の甘酢和え	【】				
	冷 ○オクラのさっぱり和え	【小麦、大豆】				
	エネルギー 365kcal	たんぱく質 21.1g	脂質 20.3g	炭水化物 26.0ｇ	塩分 3.4g	
12/19（木）	●メバルの梅風味	【乳、小麦、大豆】				
	○五目巾着と大根の煮物	【乳、小麦、大豆】				
	○豚肉と青菜の炒め物	【大豆】				
	冷 ○春雨のマヨサラダ	【卵、小麦、大豆】				
	冷 ○紫キャベツのマリネ	【】				
	エネルギー 360kcal	たんぱく質 17.0g	脂質 21.6g	炭水化物 22.5ｇ	塩分 2.5g	
12/20（金）	●豚肉と小松菜のオイスター炒め	【大豆】				
	○れんこんの挟み揚げ	【卵、小麦、大豆】				
	冷 ○蒸し鶏ともやしの柚子和え	【卵、乳、小麦、大豆】				
	○かぼちゃのいとこ煮	【乳】				
	冷 ○えのきとわかめの和え物	【小麦、大豆】				
	エネルギー 398kcal	たんぱく質 18.2g	脂質 20.4g	炭水化物 34.7ｇ	塩分 2.7g	

※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ことがございます。）
・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　0120−1010−68（通話料無料）
月曜日～金曜日の9時～18時30分　ﾌﾘｰﾀﾞｲﾔﾙ圏外 042−480−7222（通話料有料）