

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**12/11 (水)**までにお問い合わせ致します。

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>栄養士おすすめ</p> <p>12/16 (月)</p>	<p>●天ぷら盛り合わせ ○かにあんかけ餃子 冷 ○大根とツナのサラダ ○こんにゃくのおかか煮 冷 ○セロリの浅漬け ○赤飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 484kcal たんぱく質 14.4g 脂質 11.8g 炭水化物 80.3g 塩分 3.1g</p>	<p>【小麦、大豆、えび】 【卵、小麦、大豆、かに】 【卵、小麦、大豆、落花生】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p>12/17 (火)</p>	<p>●鶏肉のハーブ塩麹焼き ○キャベツとインゲンのガーリックソテー ○花がんと大根の煮物 冷 ○きゅうりとセロリのおかかマヨ 冷 ○ツナとワカメの中華サラダ ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 538kcal たんぱく質 18.6g 脂質 21.1g 炭水化物 68.3g 塩分 2.7g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p>12/18 (水)</p>	<p>●豆腐ハンバーグ玉ねぎソース ○ビーフン炒め ○さつま揚げとれんこんの煮物 冷 ○小松菜の塩だれ和え 冷 ○佃煮 ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 529kcal たんぱく質 16.1g 脂質 13.1g 炭水化物 84.6g 塩分 3.5g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p>12/19 (木)</p>	<p>●豚ヒレカツのごま味噌ソース ○アヒージョ (じゃが芋・ナス・ブロッコリー・その他) ○ほうれん草のバター醤油 ○えび風味焼売 冷 ○きゅうりとわかめのサラダ ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 502kcal たんぱく質 14.3g 脂質 15.1g 炭水化物 78.0g 塩分 1.9g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】 【小麦、大豆、】 【】</p>
<p>12/20 (金)</p>	<p>●ホッケのごま照り焼き ○肉味噌大根ゆず風味 冷 ○白菜と人参の白ドレサラダ ○冬至かぼちゃ ○チンゲン菜のじゃこ炒め ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 486kcal たんぱく質 16.7g 脂質 9.0g 炭水化物 83.8g 塩分 2.4g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、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

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)