

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**12/18 (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。

12/23 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ●ハッシュドポーク ○春雨の中華炒め ○オムレツ 冷 ○キャベツとかにカマのサラダ ○人参のごま味噌炒め ○白飯 (産直金芽米使用) 	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、大豆、かに】 【乳、大豆】 【】
エネルギー 502kcal たんぱく質 17.2g 脂質 11.8g 炭水化物 81.1g 塩分 2.3g		
12/24 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ●白身魚 (ホキ) のトマトソース ○星のコロッケ ○白菜のクリーム煮 冷 ○オクラとツナのサウザンドレッシング和え ○ほうれん草のバター醤油 ○白飯 (産直金芽米使用) 	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】
エネルギー 527kcal たんぱく質 17.5g 脂質 13.8g 炭水化物 82.2g 塩分 2.3g		
 12/25 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ●スパイシーケイジャン唐揚げ ○グラタン ○アスパラとベーコンのソテー 冷 ○ミックス豆の粒マスタードサラダ 冷 ○紫キャベツのマリネ ○ターメリックライス (産直金芽米使用) 	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、えび】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【】 【乳、小麦、大豆】
エネルギー 521kcal たんぱく質 19.4g 脂質 16.1g 炭水化物 75.1g 塩分 2.3g		
12/26 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ●白身魚 (スケソータラ) のゆずこしょう風味 ○鶏と白菜の炒め物 ○焼売 冷 ○ワカメとツナの胡麻ドレサラダ 冷 ○佃煮 ○白飯 (産直金芽米使用) 	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】
エネルギー 484kcal たんぱく質 18.9g 脂質 10.2g 炭水化物 78.3g 塩分 2.8g		
12/27 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ●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) 	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】
エネルギー 538kcal たんぱく質 14.1g 脂質 14.9g 炭水化物 85.0g 塩分 2.2g		

※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)