

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**11/26 (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。

栄養士
おすすめ12/1
(月)

- メバルの梅風味
- 塩こうじ肉じゃが
- 冷 ○お豆のサラダ
- 冷 ○春雨サラダ
- 冷 ○紫キャベツのマリネ

- 【乳、小麦、大豆】
- 【乳、大豆】
- 【卵、小麦、大豆】
- 【卵、小麦、大豆】
- 【】

エネルギー 387kcal たんぱく質 18.5g 脂質 21.0g 炭水化物 29.2g 塩分 2.1g

12/2
(火)

- 回鍋肉
- 冬瓜のえびあんかけ
- 小松菜の煮びたし
- 竹輪の甘辛炒め
- 冷 ○煮豆

- 【小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆、えび】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【小麦、大豆】
- 【大豆】

エネルギー 362kcal たんぱく質 22.4g 脂質 18.4g 炭水化物 26.0g 塩分 2.9g

12/3
(水)

- 黄金カレイの甘酢あんかけ
- 白菜とイカのオイスター炒め
- 冷 ○キャベツとかにかまのサラダ
- 冷 ○人参とミックスビーンズのサラダ
- コーンバター

- 【小麦、大豆】
- 【小麦、大豆】
- 【卵、小麦、大豆、かに】
- 【卵、小麦、大豆】
- 【卵、乳、大豆】

エネルギー 360kcal たんぱく質 20.0g 脂質 16.4g 炭水化物 34.3g 塩分 2.4g

12/4
(木)

- 牛柳川風
- 枝豆人参しょうが揚げの煮物
- 厚揚げと小松菜の煮びたし
- 大根の炒め物
- こんにゃくの味噌煮

- 【卵、乳、小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】

エネルギー 407kcal たんぱく質 15.6g 脂質 22.1g 炭水化物 32.5g 塩分 3.4g

12/5
(金)

- ホッケの照り焼き
- 白麻婆豆腐
- 白菜とわかめの煮浸し
- ささみフライ
- 冷 ○漬物

- 【乳、小麦、大豆】
- 【大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【小麦、大豆】
- 【小麦】

エネルギー 360kcal たんぱく質 20.9g 脂質 20.3g 炭水化物 24.3g 塩分 3.0g

※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・くるみ・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）