

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**12/10（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。

12/15 (月)	●アジの塩麹焼き	【乳、小麦、大豆】
	○肉団子の甘酢からめ	【小麦、大豆】
	冷 ○お豆のごまサラダ	【卵、小麦、大豆】
	○鶏とふきのきんぴら	【乳、小麦、大豆】
	○チンゲン菜のじゃこ炒め	【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 360kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.5g 炭水化物 30.4g 塩分 2.2g	
12/16 (火)	●鶏の唐揚げ	【卵、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 ○白菜ときゅうりのさっぱり和え	【小麦、大豆】
	冷 ○漬物	【小麦】
	エネルギー 409kcal たんぱく質 21.8g 脂質 25.2g 炭水化物 21.2g 塩分 3.5g	
12/17 (水)	●赤魚（メヌケ）の西京焼き	【乳、小麦、大豆】
	○揚げ出し豆腐	【乳、小麦、大豆】
	○ジャーマンポテト	【卵、乳、大豆】
	○豚肉大根	【小麦、大豆】
	○かに風味シューマイ	【卵、小麦、大豆、えび、かに】
	エネルギー 366kcal たんぱく質 19.2g 脂質 19.9g 炭水化物 27.7g 塩分 2.0g	
12/18 (木)	●チーズハンバーグデミグラスソース	【卵、乳、小麦、大豆】
	○かぼちゃのクリーム煮	【卵、乳、小麦、大豆】
	○じゃが芋とウインナーのソテー	【小麦、大豆】
	冷 ○大根と人参のサラダ	【卵、乳、小麦、大豆、落花生】
	○厚焼玉子	【卵、小麦、大豆】
	エネルギー 416kcal たんぱく質 18.4g 脂質 22.3g 炭水化物 37.4g 塩分 3.1g	
12/19 (金)	●白身魚（シルバー）のオイスターソース焼き	【卵、乳、小麦、大豆】
	○肉じゃが	【乳、小麦、大豆】
	○揚げ餃子	【小麦、大豆】
	冷 ○もやしとニラの塩ナムル	【小麦、大豆】
	○人参のごま味噌炒め	【乳、大豆】
	エネルギー 394kcal たんぱく質 21.2g 脂質 17.6g 炭水化物 34.8g 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あります。）
- 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、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)