

※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。

12/15 (月)	●アジの塩麴焼き ○肉団子の甘酢からめ 冷 ○お豆のごまサラダ ○鶏とふきのきんぴら ○チンゲン菜のじゃこ炒め	【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【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 ○五目巾着と大根の煮物 ○豚肉と青菜の炒め物 冷 ○白菜ときゅうりのさっぱり和え 冷 ○漬物	【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【小麦、大豆】 【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 ○揚げ出し豆腐 ○ジャーマンポテト ○豚肉大根 ○かに風味シューマイ	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、大豆】 【小麦、大豆】 【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 ○かぼちゃのクリーム煮 ○じゃが芋とウインナーのソテー 冷 ○大根と人参のサラダ ○厚焼玉子	【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、落花生】 【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 ○肉じゃが ○揚げ餃子 冷 ○もやしとニラの塩ナムル ○人参のごま味噌炒め	【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【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）