

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**12/17（水）**までにお願い致します。

おかず（おかずのみ）コース

…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。

12/22 (月)	●豚肉と小松菜のオイスター炒め ○れんこんの挟み揚げ ○蒸し鶏ともやしの柚子和え ○かぼちゃのいとこ煮 ○えのきとわかめの和え物	【大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳】 【小麦、大豆】
	エネルギー 397kcal たんぱく質 18.0g 脂質 20.3g 炭水化物 34.2g 塩分 2.3g	
12/23 (火)	●豆腐ハンバーグ和風ソース ○ベーコン風味の和風ポトフ ○野菜コロッケ ○金平ごぼう ○セロリのピクルス	【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】
	エネルギー 370kcal たんぱく質 11.7g 脂質 18.8g 炭水化物 38.3g 塩分 3.1g	
12/24 (水)	●チキンステーキきのこクリームソース ○南瓜と薩摩芋のはちみつアーモンドサラダ ○豚肉と小松菜のふんわり玉子炒め ○みかんキャロットラペ ○ポムデュセス	【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳】
	エネルギー 434kcal たんぱく質 20.2g 脂質 25.1g 炭水化物 33.5g 塩分 1.8g	
12/25 (木)	●さわらのトマトソースかけ ○ブロッコリーのスパゲティ ○チーズ入りチキンカツ ○オムレツ ○ミックスベジタブルソテー	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、大豆】 【乳】
	エネルギー 371kcal たんぱく質 20.2g 脂質 16.4g 炭水化物 34.1g 塩分 2.2g	
12/26 (金)	●三元豚のすき煮 ○炊き合わせ（つくね、かぶ、人参） ○オニオンサラダ ○ほうれん草のじゃこそぼろ ○こんにゃくの甘辛煮	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 362kcal たんぱく質 21.8g 脂質 16.6g 炭水化物 29.1g 塩分 2.6g	

※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)