

※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
前に取り出して下さい。

12/22 (月)	●柚子香るホッケの照り焼き	【乳、小麦、大豆】
	○肉味噌大根	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○白菜と人参の白ドレサラダ	【卵、小麦、大豆】
	○冬至かぼちゃ	【小麦、大豆】
	○チンゲン菜のじゃこ炒め	【乳、小麦、大豆】
	○白飯（産直金芽米使用）	【】
エネルギー 481kcal たんぱく質 16.4g 脂質 8.3g		炭水化物 84.2 g 塩分 2.4g
12/23 (火)	●ハッシュドポーク	【乳、小麦、大豆】
	○春雨の中華炒め	【小麦、大豆】
	○オムレツ	【卵、小麦、大豆】
	冷 ○キャベツとかにカマのサラダ	【卵、大豆、かに】
	○人参のごま味噌炒め	【乳、大豆】
	○白飯（産直金芽米使用）	【】
エネルギー 502kcal たんぱく質 17.2g 脂質 11.8 g		炭水化物 81.1 g 塩分 2.3g
12/24 (水)	●白身魚（ホキ）のトマトソース	【乳、小麦、大豆】
	○星のコロッケ	【小麦、大豆】
	○白菜のクリーム煮	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○オクラとツナのサウザンドレッシング和え	【卵、小麦、大豆】
	○ほうれん草のバター醤油	【乳、小麦、大豆】
	○白飯（産直金芽米使用）	【】
エネルギー 527kcal たんぱく質 17.5g 脂質 13.8g		炭水化物 82.2 g 塩分 2.3g
12/25 (木)	●鶏のマスタード焼き	【卵、小麦、大豆】
	○グラタン	【卵、乳、小麦、大豆、えび】
	○アスパラとベーコンのソテー	【卵、乳、小麦、大豆】
	冷 ○ミックス豆の粒マスタードサラダ	【卵、小麦、大豆】
	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）	【乳、小麦、大豆】
エネルギー 528kcal たんぱく質 19.4g 脂質 19.0g		炭水化物 70.5 g 塩分 2.2g
12/26 (金)	●白身魚（助宗タラ）のゆず胡椒風味	【乳、小麦、大豆】
	○鶏と白菜の炒め物	【小麦、大豆】
	○焼壳	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○ワカメとツナの胡麻ドレサラダ	【卵、小麦、大豆】
	冷 ○佃煮	【小麦、大豆】
	○白飯（産直金芽米使用）	【】
エネルギー 484kcal たんぱく質 18.9g 脂質 10.2g		炭水化物 78.3 g 塩分 2.8g

※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)