

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

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る前に取り出して下さい。

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

※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場合がございます。）
- ・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）