

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**12/24 (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。

1/5 (月)	製造工場休止期間の為お届けはお休みさせていただきます				
1/6 (火)	製造工場休止期間の為お届けはお休みさせていただきます				
1/7 (水)	●鶏肉のうま梅ソース ○炊き合わせ（南瓜、五目しんじょ、椎茸） ○揚げ餃子 ○インゲンと竹輪のソテー 冷 ○漬物	【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】	エネルギー 411kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 22.8g 炭水化物 33.2 g 塩分 3.3g		
1/8 (木)	●鰯の野菜あんかけ ○がんもとさつま芋の煮物 ○甘辛肉団子 冷 ○きざみレモンのコールスロー 冷 ○ワカメとかにかまのさっぱり和え	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】	エネルギー 434kcal たんぱく質 17.2g 脂質 26.0g 炭水化物 31.3 g 塩分 2.9g		
栄養士 おすすめ 1/9 (金)	●豚角煮 ○かぶと鶏そぼろのとりみ煮 ○大学芋 ○なすの揚げびたし 冷 ○煮豆	【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【 】	エネルギー 382kcal たんぱく質 16.1g 脂質 15.9g 炭水化物 41.8 g 塩分 2.0g		

※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）