

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**12/24 (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。

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

栄養士  
おすすめ

1/7  
(水)

●ブリの照り焼き 【乳、小麦、大豆】  
○五目きんぴら 【小麦、大豆】  
○えびしんじょとれんこんのゆばあんかけ 【卵、乳、小麦、大豆、えび】  
冷 ○紅白なます 【小麦、大豆】  
冷 ○佃煮 【小麦、大豆】  
○赤飯（産直金芽米使用） 【  
エネルギー 510kcal たんぱく質 17.8g 脂質 13.8g 炭水化物 77.6g 塩分 2.4g

1/8  
(木)

●牛肉のプルコギ風 【小麦、大豆】  
○なすとじゃが芋のピリ辛あん 【乳、小麦、大豆】  
○炊き合わせ（白滝・がんも・椎茸） 【乳、小麦、大豆】  
冷 ○青菜のピーナッツ和え 【小麦、大豆、落花生】  
○コーンバター 【乳】  
○白飯（産直金芽米使用） 【  
エネルギー 502kcal たんぱく質 17.0g 脂質 10.6g 炭水化物 85.3g 塩分 1.9g

1/9  
(金)

●白身魚（ホキ）のタルタルチーズ焼き 【卵、乳、小麦、大豆】  
○煮物（南瓜・やわらかつみれ・ササゲ） 【卵、乳、小麦、大豆】  
冷 ○キャベツのさっぱり柑橘サラダ 【小麦、大豆】  
○かに風味焼売 【卵、小麦、大豆、えび、かに】  
冷 ○大根のおかか醤油和え 【小麦、大豆】  
○白飯（産直金芽米使用） 【  
エネルギー 509kcal たんぱく質 16.9g 脂質 13.4g 炭水化物 78.1g 塩分 2.3g

※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）