

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、1/7 (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。

1/12 (月)	祝日のためお休みとさせていただきます。				
1/13 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●天ぷら盛り合わせ</li> <li>○干草焼きのかに風味あんかけ</li> <li>○ふきのそばろ煮</li> <li>○にんにくの芽とベーコンのソテー</li> <li>冷 ○漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【小麦、大豆、えび】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆、かに】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【】</li> <li>【卵、小麦、大豆、えび、かに】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、小麦、大豆】</li> <li>冷 ○もやしのシャキシャキサラダ</li> <li>【卵、小麦、大豆】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆、えび】</li> <li>【小麦、大豆】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>冷 ○大根サラダ</li> <li>【】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> </ul>
1/14 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ホイコーロー</li> <li>○白身魚フライ</li> <li>○刻み昆布煮</li> <li>冷 ○大根サラダ</li> <li>○焼売</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【】</li> <li>【卵、小麦、大豆、えび、かに】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【】</li> <li>【卵、小麦、大豆、えび、かに】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、小麦、大豆】</li> <li>冷 ○もやしのシャキシャキサラダ</li> <li>【卵、小麦、大豆】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆、えび】</li> <li>【小麦、大豆】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>冷 ○大根サラダ</li> <li>【】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> </ul>
1/15 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●赤魚 (メヌケ) の西京焼き</li> <li>○れんこんの挟み揚げ</li> <li>冷 ○もやしのシャキシャキサラダ</li> <li>○厚焼き玉子</li> <li>○切干大根のごま油炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【卵、小麦、大豆】</li> <li>冷 ○大根サラダ</li> <li>【】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【】</li> <li>【卵、小麦、大豆、えび、かに】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、小麦、大豆】</li> <li>冷 ○もやしのシャキシャキサラダ</li> <li>【卵、小麦、大豆】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆、えび】</li> <li>【小麦、大豆】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>冷 ○大根サラダ</li> <li>【】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> </ul>
1/16 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●豚肉のビビンバ風</li> <li>○煮物 (さつま芋、こんにゃく、がんも)</li> <li>○お豆のトマト煮</li> <li>冷 ○大根サラダ</li> <li>○白身魚のつみれ煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>冷 ○大根サラダ</li> <li>【】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【】</li> <li>【卵、小麦、大豆、えび、かに】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、小麦、大豆】</li> <li>冷 ○もやしのシャキシャキサラダ</li> <li>【卵、小麦、大豆】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆、えび】</li> <li>【小麦、大豆】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>冷 ○大根サラダ</li> <li>【】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> </ul>
	エネルギー 399kcal	たんぱく質 15.9g	脂質 21.1g	炭水化物 36.7g	塩分 3.4g
	エネルギー 400kcal	たんぱく質 18.3g	脂質 26.6g	炭水化物 21.2g	塩分 2.3g
	エネルギー 376kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 21.1g	炭水化物 26.3g	塩分 2.7g
	エネルギー 405kcal	たんぱく質 16.2g	脂質 20.0g	炭水化物 37.1g	塩分 3.1g

※届きましたら冷蔵庫で保管し、当日午後10時までにお召上がりください。

- ・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)