東都生協の夕食宅配

1月 2回 献立表

※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。

1/12（月）	祝日のためお休みとさせていただきます。				
1/13（火）	●豚しゃぶ肉と豆腐のピリ辛チゲ鍋風			【乳、小麦、大豆、えび 】	
	○野菜コロッケ			【乳、小麦、大豆 】	
	○大根とこんにゃくの煮物			【乳、小麦、大豆 】	
	冷 ○オクラとかにかまの和え物			【卵、乳、小麦、大豆、かに	
	冷 ○漬物			【小麦 】	
	○白飯 （産直金芽米使用）			【 】	
	エネルギー 481kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 11.2g	炭水化物 80.0ｇ	塩分 2.9g
栄養士おすすめ 1/14（水）	●銀鮭の西京焼き			【乳、小麦、大豆 】	
	○豚肉とキャベツのにんにく醤油			【乳、小麦、大豆 】	
	○磯辺仕立ての一口ささみフライ			【小麦、大豆 】	
	冷 ○大根とワカメのねぎごま和え			【小麦、大豆 】	
	冷 ○青菜の辛子和え			【小麦、大豆 】	
	○菜めし（産直金芽米使用）			【大豆 】	
	エネルギー 513kcal	たんぱく質 19.7g	脂質 13.4g	炭水化物 77.8ｇ	塩分 2.9g
1/15（木）	●鶏のハニーマスタード焼き			【卵、乳、小麦、大豆 】	
	○洋風きんぴら			【乳、小麦、大豆 】	
	○さつま芋と切り昆布煮			【乳、小麦、大豆 】	
	冷 ○キャベツときゅうりの柚子和え			【小麦、大豆 】	
	冷 ○煮豆			【 】	
	○白飯 （産直金芽米使用）			【 】	
	エネルギー 514kcal	たんぱく質 17.6g	脂質 11.9g	炭水化物 84.8ｇ	塩分 2.1g
1/16（金）	●メバルの粕漬け焼き			【乳、小麦、大豆 】	
	○ビーフン炒め			【卵、小麦、大豆 】	
	○焼売			【小麦、大豆 】	
	冷 ○菜の花のごま和え			【乳、小麦、大豆 】	
	冷 ○さつま芋サラダ			【卵、小麦、大豆 】	
	○白飯 （産直金芽米使用）			【 】	
	エネルギー 479kcal	たんぱく質 18.9g	脂質 8.8g	炭水化物 81.0ｇ	塩分 2.2g

※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 ﾌﾘｰﾀﾞｲﾔﾙ圏外 042－480－7222（通話料有料）