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。

KARADA元気（おかずのみ）

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。				
栄養士おすすめ 1/13（火）	●ココナッツ香る鶏肉のグリーンカレー風	【乳、小麦、大豆、えび】			
	○ブロッコリーと玉子のこくマヨ炒め	【卵、小麦、大豆】			
	冷 ○キャベツとにんじんのサラダ	【】			
	冷 ○カットパイナップル	【】			
	エネルギー 451kcal	たんぱく質 21.9g	脂質 30.2g	炭水化物 24.8ｇ	塩分 2.9g
1/14（水）	●香味ダレの油淋鶏	【小麦、大豆】			
	○もちっと水餃子のかにかまあん	【卵、小麦、大豆、かに】			
	○さつま芋のレモン煮	【】			
	冷 ○湯葉と昆布の彩り和え	【小麦、大豆】			
	エネルギー 450kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 18.9g	炭水化物 50.2ｇ	塩分 2.1g
1/15（木）	●アジのごま照焼き	【乳、小麦、大豆】			
	○柚子香る肉味噌ふろふき大根	【乳、小麦、大豆】			
	○かに風味焼売とブロッコリー	【卵、小麦、大豆、えび、かに】			
	○ひじき煮	【小麦、大豆】			
	エネルギー 304kcal	たんぱく質 23.7g	脂質 10.2g	炭水化物 27.7ｇ	塩分 2.8g
1/16（金）	●ハンバーグ和風ガーリックオニオンソース	【卵、乳、小麦、大豆】			
	○鶏とナスの生姜醤油炒め	【小麦、大豆】			
	○小松菜と干しえびの煮浸し	【乳、小麦、大豆、えび】			
	○きんぴらごぼう	【小麦、大豆】			
	エネルギー 391kcal	たんぱく質 18.9g	脂質 21.6g	炭水化物 29.1ｇ	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）