

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、1/14 (水)までをお願い致します。

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。

<p>栄養士おすすめ 1/19 (月)</p>	<p>●さけのちゃんちゃん焼き ○厚揚げの塩そばあんかけ ○さつま芋のゆず煮 冷 ○白菜とセロリのサラダ 冷 ○煮豆</p>	<p>【乳、大豆】 【乳、大豆】 【】 【小麦、大豆】 【大豆】</p>
<p>エネルギー 384kcal たんぱく質 22.3g 脂質 14.3g 炭水化物 40.4g 塩分 2.0g</p>		
<p>1/20 (火)</p>	<p>●鶏肉のきのこクリーム煮 ○ブロッコリーのスパゲティ ○大根の小エビ煮 冷 ○パンプキンサラダ ○なすのナムル</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび】 【卵、乳、小麦、大豆】 【大豆】</p>
<p>エネルギー415 kcal たんぱく質 19.8g 脂質 25.1g 炭水化物 29.4g 塩分 2.2g</p>		
<p>1/21 (水)</p>	<p>●鯖の塩麹焼き ○鶏肉と大根のバター醤油炒め ○春雨の中華炒め ○高野豆腐のあっさり煮 冷 ○漬物</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦】</p>
<p>エネルギー 395kcal たんぱく質 19.6g 脂質 26.5g 炭水化物 20.7g 塩分 3.0g</p>		
<p>1/22 (木)</p>	<p>●牛サイコロのソテー ○ペネトマトソース ○ブロッコリーとベーコンの粉チーズ和え 冷 ○もやしとほうれん草のザーサイ和え ○揚げ焼売</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】</p>
<p>エネルギー 398kcal たんぱく質 17.0g 脂質 25.7g 炭水化物 27.1g 塩分 2.3g</p>		
<p>1/23 (金)</p>	<p>●白身魚(シルバー)のチリソース ○ソーセージとキャベツのコンソメ炒め 冷 ○オニオンサラダ ○オムレツ ○青菜のにんにくソテー</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、大豆】 【大豆】</p>
<p>エネルギー 398kcal たんぱく質 18.1g 脂質 24.6g 炭水化物 26.3g 塩分 2.4g</p>		

※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、品質に問題はございません。

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)