

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**1/14 (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。

**栄養士
おすすめ**
1/19
(月)

- 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

- 【乳、大豆】
- 【乳、大豆】
- 【】
- 【小麦、大豆】
- 【大豆】

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

1/20
(火)

- 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

- 【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】

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

1/21
(水)

- 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

- 【小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【卵、小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【小麦】

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

1/22
(木)

- 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

- 【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】

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

1/23
(金)

- 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

- 【小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【小麦、大豆】
- 【卵、大豆】
- 【大豆】

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

※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）