

※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。

栄養士 おすすめ 1/19 (月)	●タンドリーチキン ○ジャーマンポテト ○お豆のトマト煮 冷 ○キャベツと大根葉の浅漬け ○青菜のバター醤油 ○ターメリックライス（産直金芽米使用） エネルギー 543kcal たんぱく質 20.6g 脂質 17.3g 炭水化物 76.7g 塩分 2.7g	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】
1/20 (火)	●豆腐ハンバーグ野菜おろし ○絹ごし揚げと人参の煮物 ○豚肉とチンゲン菜のオイスター炒め 冷 ○ポテトサラダ粒マスタード入り 冷 ○佃煮 ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 536kcal たんぱく質 19.0g 脂質 13.4g 炭水化物 82.6g 塩分 3.4g	【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【
1/21 (水)	●三元豚となすの味噌炒め ○ひじきの健康煮 冷 ○青菜のおかか和え ○かぼちゃのレーズン煮 冷 ○オクラの和え物 ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 509kcal たんぱく質 18.2g 脂質 12.3g 炭水化物 81.4g 塩分 1.8g	【乳、小麦、大豆、落花生】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳】 【小麦、大豆】 【
1/22 (木)	●鯖とれんこんの黒酢ソース ○豚肉とキャベツのにんにく醤油炒め ○煮物（大根・五目しんじょ・ササゲ） 冷 ○セロリのサラダ 冷 ○ワカメのさっと煮 ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 550kcal たんぱく質 15.5g 脂質 18.2g 炭水化物 81.1g 塩分 1.6g	【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【
1/23 (金)	●塩麻婆豆腐 冷 ○ワカメとかにかまの甘酢和え ○小松菜と白滝の煮浸し ○さつま芋の柚子はちみつ煮 冷 ○紫キャベツのマリネ ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 452kcal たんぱく質 12.2g 脂質 9.7g 炭水化物 80.3g 塩分 1.8g	【小麦、大豆】 【卵、大豆、かに】 【乳、小麦、大豆】 【 【 【

※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）