

※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。

1/19 (月)	●タンドリーチキン	【乳、小麦、大豆】
	○ジャーマンポテト	【卵、乳、小麦、大豆】
	○お豆のトマト煮	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○キャベツと大根葉の浅漬け	【小麦、大豆】
	○青菜のバター醤油	【乳、小麦、大豆】
	○ターメリックライス（産直金芽米使用）	【乳、小麦、大豆】
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
1/20 (火)	●豆腐ハンバーグ野菜おろし	【卵、乳、小麦、大豆】
	○絹ごし揚げと人参の煮物	【卵、乳、小麦、大豆】
	○豚肉とチンゲン菜のオイスター炒め	【小麦、大豆】
	冷 ○ポテトサラダ粒マスタード入り	【卵、小麦、大豆】
	冷 ○佃煮	【小麦、大豆】
	○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
1/21 (水)	●三元豚となすの味噌炒め	【乳、小麦、大豆、落花生】
	○ひじきの健康煮	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○青菜のおかか和え	【乳、小麦、大豆】
	○かぼちゃのレーズン煮	【乳】
	冷 ○オクラの和え物	【小麦、大豆】
	○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
1/22 (木)	●鯖とれんこんの黒酢ソース	【小麦、大豆】
	○豚肉とキャベツのにんにく醤油炒め	【乳、小麦、大豆】
	○煮物（大根・五目しんじょ・ササゲ）	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○セロリのサラダ	【小麦、大豆】
	冷 ○ワカメのさっと煮	【乳、小麦、大豆】
	○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
1/23 (金)	●塩麻婆豆腐	【小麦、大豆】
	冷 ○ワカメとかにかまの甘酢和え	【卵、大豆、かに】
	○小松菜と白滝の煮浸し	【乳、小麦、大豆】
	○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

※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あります。）
- 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、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)