

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**1/21（水）**までにお願い致します。

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。

1/26 (月)	●鶏の唐揚げ	【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦】
	○ナポリタン	
	○さつま芋のコンソメ煮	
	○ほうれん草のごま風味炒め	
	○漬物	
	エネルギー 428kcal たんぱく質 21.3g 脂質 23.2g 炭水化物 32.0g 塩分 3.3g	
1/27 (火)	●八宝菜	【小麦、大豆、えび】 【小麦】 【小麦、大豆、落花生】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】
	○オリーブバジルチキン	
	○チンゲン菜のピーナッツ和え	
	○ポテトサラダ	
	○白滝の甘辛煮	
	エネルギー 404kcal たんぱく質 22.1g 脂質 24.3g 炭水化物 24.3g 塩分 2.1g	
1/28 (水)	●デミソースハンバーグ	【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】
	○オムレツ	
	○さっぱりみかんサラダ	
	○ごぼうサラダ	
	○コーンバター醤油	
	エネルギー 371kcal たんぱく質 14.8g 脂質 20.4g 炭水化物 33.3g 塩分 2.8g	
1/29 (木)	●ホッケの照り焼き	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】
	○肉団子のカレー煮込み	
	○ほうれん草のソテー	
	○なすのピリ辛だれ	
	○オクラのごまドレ和え	
	エネルギー 372kcal たんぱく質 18.1g 脂質 23.4g 炭水化物 23.5g 塩分 2.7g	
1/30 (金)	●豚もやし炒めのおろしほん酢かけ	【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび、かに】 【小麦、大豆、落花生】 【卵、乳、小麦、大豆】
	○五目しんじょとかぶの煮物	
	○かにクリームコロッケ	
	○キャベツのピーナッツ和え	
	○人参のチーズ風味サラダ	
	エネルギー 383kcal たんぱく質 16.7g 脂質 24.8g 炭水化物 23.4g 塩分 1.9g	

※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)