

※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。

1/26 (月)	<p>●鶏の唐揚げ ○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 冷 ○漬物</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦】</p>	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)	<p>●八宝菜 ○オリーブバジルチキン 冷 ○チンゲン菜のピーナッツ和え 冷 ○ポテトサラダ ○白滝の甘辛煮</p>	<p>【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】</p>	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)	<p>●デミソースハンバーグ ○オムレツ 冷 ○さっぱりみかんサラダ 冷 ○ごぼうサラダ ○コーンバター醤油</p>	<p>【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】</p>	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)	<p>●ホッケの照り焼き ○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 冷 ○オクラのごまドレ和え</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】</p>	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)	<p>●豚もやし炒めのおろしぽん酢かけ ○五目しんじょとかぶの煮物 ○かにクリームコロッケ 冷 ○キャベツのピーナッツ和え 冷 ○人参のチーズ風味サラダ</p>	<p>【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】</p>	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）