

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**1/21 (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。

1/26 (月)	●海老のチリソース ○煮物（竹輪・さつま芋・わかめ） ○ポークオニオン 冷 ○れんこんのごまマヨサラダ 冷 ○大根と人参の甘酢漬け ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 526kcal たんぱく質 20.7g 脂質 10.5g 炭水化物 84.7g 塩分 3.2g	【卵、小麦、大豆、えび】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【 【
栄養士 おすすめ 1/27 (火)	●三元豚のねぎ塩炒め ○千草玉子焼き甘酢あん ○煮物（ちくわ・かぼちゃ・ササゲ） 冷 ○春菊の白和え 冷 ○佃煮 ○あごだし五目ごはん（産直金芽米使用） エネルギー 500kcal たんぱく質 18.1g 脂質 11.7g 炭水化物 80.2g 塩分 3.5g	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】
1/28 (水)	●サワラのごま照り焼き ○鶏団子の和風スープ煮 ○ベーコンとれんこんのカレーソテー 冷 ○大根の甘酢漬け ○欧風マッシュポテト ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 504kcal たんぱく質 18.1g 脂質 11.2g 炭水化物 81.8g 塩分 2.6g	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【 【乳 【
1/29 (木)	●韓国風ヤンニョムチキン ○もやしとニラのチャンプルー ○煮物（さつま揚げ、れんこん、ワカメ） 冷 ○オクラとかにかまの梅和え 冷 ○チンゲン菜のごま和え ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 530kcal たんぱく質 21.1g 脂質 14.0g 炭水化物 80.7g 塩分 2.1g	【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【乳、小麦、大豆】 【
1/30 (金)	●まぐろカツ&オムレツ ○とろけるカレー ○青菜と干しえびの煮浸し ○さつま芋のレーズン煮 冷 ○大根のしそ和え ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 490kcal たんぱく質 14.5g 脂質 9.0g 炭水化物 88.4g 塩分 2.0g	【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび】 【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）