

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**1/28 (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。

2/2 (月)	●和風おろしハンバーグ ○つみれの和風スープ煮 ○厚焼玉子とふきのきんぴら 冷 ○ほうれん草のピーナッツ和え 冷 ○大根の梅和え ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 540kcal たんぱく質 17.6g 脂質 15.7g 炭水化物 82.0g 塩分 3.1g	【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆、落花生】 【小麦、大豆】 【】
栄養士 おすすめ 2/3 (火)	●天ぷら盛り合わせ ○千草玉子焼き甘酢あん ○鶏とれんこんの柚子こしょう炒め 冷 ○小松菜の白和え 冷 ○きゅうりのナムル ○赤飯（産直金芽米使用） エネルギー 508kcal たんぱく質 15.8g 脂質 10.8g 炭水化物 87.1g 塩分 2.7g	【小麦、大豆、えび】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、大豆】 【小麦、大豆】 【】
2/4 (水)	●鶏の親子煮風 ○青菜のにんにく炒め 冷 ○もやしの中華サラダ ○大学いも 冷 ○佃煮 ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 528kcal たんぱく質 18.9g 脂質 13.5g 炭水化物 82.4g 塩分 3.0g	【卵、乳、小麦、大豆】 【大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】
2/5 (木)	●にしんの照り煮 ○ひじきとじゃが芋のピリ辛煮 ○ビーフン炒め 冷 ○チンゲン菜のザーサイ和え 冷 ○煮豆 ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 525kcal たんぱく質 17.9g 脂質 12.3g 炭水化物 86.2g 塩分 1.9g	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】 【】
2/6 (金)	●牛肉と野菜の焼き肉風 ○煮物（ちくわ・さつま芋・ワカメ） 冷 ○大根の梅ナムル ○こんにゃくの高菜炒め 冷 ○オクラの和え物 ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 549kcal たんぱく質 14.6g 脂質 19.1g 炭水化物 79.1g 塩分 2.5g	【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【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）