

※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。

国産応援ご膳（おかずのみ）

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)	●豚肉と豆腐の味噌チゲ風（国産豚ロース肉使用） ○ちぐさ玉子焼き ○がんもの含め煮 冷 ○春雨のフレンチサラダ ○鶏の照焼きゆず胡椒風味（国産鶏もも肉使用）	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】
	エネルギー 433kcal たんぱく質 27.7g 脂質 24.1g 炭水化物 25.7g 塩分 2.9g	
栄養士 おすすめ 2/3 (火)	●鮭の幽庵焼き ○れんこんと鶏肉の甘辛炒め ○かぼちゃとウインナーのチーズソース 冷 ○白菜ときゅうりのサラダ ○キャベツと豚肉の洋風豆乳煮込み（国産豚ロース肉使用）	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、落花生】 【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 413kcal たんぱく質 26.5g 脂質 20.7g 炭水化物 29.3g 塩分 2.9g	
2/4 (水)	●韓国風ヤンニョムチキン（国産鶏もも肉使用） ○白菜とさつま揚げの和風炒め ○煮物（五目真丈、さつま芋、椎茸） 冷 ○人参とレーズンの柑橘マリネ ○大根の味噌そぼろあん（国産豚ひき肉使用）	【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 462kcal たんぱく質 21.4g 脂質 22.6g 炭水化物 43.4g 塩分 2.9g	
2/5 (木)	●塩サバの南蛮漬け ○にらレバ（国産豚レバー使用） 冷 ○大根の浅漬け ○ふきと小エビの炒り煮 ○鶏肉の照り焼き（国産鶏もも肉使用）	【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび】 【小麦、大豆】
	エネルギー 434kcal たんぱく質 24.1g 脂質 25.6g 炭水化物 24.7g 塩分 2.7g	
2/6 (金)	●牛肉の柳川風（国産牛前バラ肉使用） ○かにクリームコロッケ ○刻み昆布の炒り煮 冷 ○白菜とセロリの青じそ風味 ○煮物（さつま揚げ、人参、れんこん）	【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび、かに】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 451kcal たんぱく質 13.2g 脂質 27.2g 炭水化物 35.3g 塩分 3.1g	

※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）