

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**11/29 (水)** までをお願い致します。

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。

<p>12/4 (月)</p>	<p>●赤魚 (メヌケ) の粕漬け焼き ○豚肉と白菜の味噌炒め ○かにクリームコロッケ ○お豆と山菜の炒め煮 冷 ○ワカメのさっぱり和え</p> <p>エネルギー 360kcal たんぱく質 19.4g 脂質 19.9g 炭水化物 24.6g 塩分 1.9g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】</p>
<p>栄養士おすすめ 12/5 (火)</p>	<p>●豚肉のチャプチェ風 ○炊き合わせ (がんも・れんこん・人参) 冷 ○デリ風ポテトサラダ レモン風味 ○大根の炒め物 ○野菜とベーコンのトマト煮</p> <p>エネルギー 376kcal たんぱく質 16.9g 脂質 19.9g 炭水化物 30.3g 塩分 2.9g</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>12/6 (水)</p>	<p>●さばのタンドリー焼き ○ひじきと鶏肉の煮物 冷 ○青菜の辛子和え ○人参とツナのシリシリ 冷 ○オクラのおかか和え</p> <p>エネルギー 363kcal たんぱく質 17.4g 脂質 24.9g 炭水化物 15.7g 塩分 2.6g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>12/7 (木)</p>	<p>●鶏肉のねぎ味噌焼き ○煮物 (さつま芋・五目しんじょ・ササゲ) 冷 ○白菜ときゅうりのゆず胡椒和え ○キャベツとピーマンのソテー 冷 ○小松菜のピーナッツ和え</p> <p>エネルギー 402kcal たんぱく質 18.5g 脂質 20.4g 炭水化物 32.7g 塩分 3.5g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【大豆】 【小麦、落花生、大豆】</p>
<p>12/8 (金)</p>	<p>●助宗タラのみぞれあん ○炒り鶏風 冷 ○マカロニサラダ ○なすの甘辛炒め 冷 ○コーンの金ごま和え</p> <p>エネルギー 373kcal たんぱく質 17.0g 脂質 18.5g 炭水化物 36.1g 塩分 2.2g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】</p>

※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・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 フリーコール **0120-1010-68** 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)