

※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。

<p>12/4 (月)</p>	<p>●鶏肉の治部煮風 ○白菜とイカの旨煮 ○煮物（がんも・人参・ササゲ） 冷 ○大根の梅ナムル ○白飯（産直金芽米使用）</p> <p>エネルギー 516kcal たんぱく質 18.7g 脂質 14.6g 炭水化物 72.0g 塩分 3.0g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p>栄養士 おすすめ 12/5 (火)</p>	<p>●ホッケの照り焼き ○豆腐のフライ ○ポテトのクリーム煮 冷 ○白菜とかにカマの浅漬け ○ゆずご飯（産直金芽米使用）</p> <p>エネルギー 514kcal たんぱく質 19.4g 脂質 11.8g 炭水化物 79.4g 塩分 3.0g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、えび、かに、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>12/6 (水)</p>	<p>●豚肉と玉ねぎの生姜炒め ○麻婆じゃがいも ○ほうれん草と油揚げのさっと煮 冷 ○れんこんのツナマヨサラダ ○白飯（産直金芽米使用）</p> <p>エネルギー 485kcal たんぱく質 18.1g 脂質 11.1g 炭水化物 74.6g 塩分 1.7g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【】</p>
<p>12/7 (木)</p>	<p>●赤魚（メヌケ）のねぎ塩焼き ○チンゲン菜とベーコンの炒め物 ○高野豆腐とさつま芋の煮物 冷 ○春雨サラダ ○白飯（産直金芽米使用）</p> <p>エネルギー 484kcal たんぱく質 14.5g 脂質 12.3g 炭水化物 75.2g 塩分 1.7g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、落花生、大豆】 【】</p>
<p>12/8 (金)</p>	<p>●牛肉と車麩の甘辛煮 ○じゃが芋のそぼろあんかけ ○うの花 冷 ○もやしとワカメの青じそ風味 ○白飯（産直金芽米使用）</p> <p>エネルギー 465kcal たんぱく質 16.0g 脂質 5.6g 炭水化物 83.3g 塩分 3.0g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【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）