

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**2/19 (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。

2/24
(月)

振替休日の為、お届けはお休みさせていただきます。

**栄養士
おすすめ**
2/25
(火)

- 牛肉のデミグラスソース 【乳、小麦、大豆】
- ジャーマンかぼちゃ 【乳、小麦、大豆】
- 野菜のガーリックオイル煮 【乳、小麦、大豆】
- 大根の高菜炒め 【乳、小麦、大豆】
- 冷 ○チンゲン菜のピーナッツ和え 【小麦、大豆、落花生】

エネルギー 437kcal たんぱく質 14.5g 脂質 27.3g 炭水化物 30.8g 塩分 2.1g

2/26
(水)

- サバの塩焼き 【乳、小麦、大豆】
- 豆腐ハンバーグきのこ添え 【卵、乳、小麦、大豆】
- 冷 ○玉ねぎと蒸し鶏の豆サラダ 【卵、小麦、大豆】
- にんにくの芽のソテー 【乳、小麦、大豆】
- 冷 ○ワカメの中華くらげ和え 【小麦、大豆】

エネルギー 382kcal たんぱく質 23.8g 脂質 23.2g 炭水化物 18.3g 塩分 2.6g

2/27
(木)

- 鶏肉のサルサソース 【乳、小麦、大豆】
- 麻婆春雨 【小麦、大豆】
- 冷 ○白菜のゆず醤油和え 【小麦、大豆】
- 大学芋 【小麦、大豆】
- 冷 ○オクラのさっぱり和え 【小麦、大豆】

エネルギー 438kcal たんぱく質 15.2g 脂質 27.9g 炭水化物 29.4g 塩分 1.8g

2/28
(金)

- 黄金カレーのみぞれあん 【乳、小麦、大豆】
- かき揚げ 【小麦、大豆、えび】
- 冷 ○キャベツときゅうりの和え物 【小麦、大豆】
- ビーフン炒め 【小麦、大豆】
- 人参とコーンのソテー 【乳、小麦、大豆】

エネルギー 370kcal たんぱく質 12.5g 脂質 24.1g 炭水化物 24.4g 塩分 2.2g

※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)