

※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。

2/24  
(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)

- やわらかさんまのおろしポン酢 【乳、小麦、大豆】
  - 豚肉とキャベツのにんにく醤油炒め 【乳、小麦、大豆】
  - 高野豆腐とかぼちゃの煮物 【乳、小麦、大豆】
  - 冷 ○もやしの塩ダレ和え 【小麦、大豆】
  - 冷 ○セロリのサラダ 【小麦、大豆】
  - 梅菜めし (産直金芽米使用) 【】
- エネルギー 529kcal たんぱく質 16.0g 脂質 15.8g 炭水化物 77.0g 塩分 3.4g

2/26  
(水)

- 豚肉と玉ねぎのカレー炒め 【乳、小麦、大豆】
  - ジャーマンポテト 【乳、小麦、大豆】
  - 人参とピーマンのおかか炒め 【乳、大豆】
  - 冷 ○チンゲン菜と竹輪のお浸し 【卵、乳、小麦、大豆】
  - 冷 ○漬物 (彩りかつお大根) 【小麦、大豆】
  - 白飯 (産直金芽米使用) 【】
- エネルギー 480kcal たんぱく質 16.9g 脂質 12.4g 炭水化物 71.6g 塩分 2.2g

2/27  
(木)

- 白身魚 (助宗タラ) のチーズ焼き 【乳、大豆】
  - 鶏肉と白菜のソテー 【乳、小麦、大豆】
  - チリビーンズ 【乳、小麦、大豆】
  - 冷 ○明太子ポテトサラダ 【卵、乳、小麦、大豆】
  - 人参のシリシリ 【卵、乳、小麦、大豆】
  - 白飯 (産直金芽米使用) 【】
- エネルギー 482kcal たんぱく質 18.7g 脂質 13.0g 炭水化物 70.2g 塩分 2.7g

2/28  
(金)

- 鶏肉の香味揚げ野菜あん 【乳、小麦、大豆】
  - ごぼうと山菜のきんぴら 【小麦、大豆】
  - 花がんと大根の煮物 【乳、小麦、大豆】
  - 冷 ○小松菜のザーサイ和え 【乳、小麦、大豆】
  - コーンバター 【乳】
  - 白飯 (産直金芽米使用) 【】
- エネルギー 543kcal たんぱく質 18.3g 脂質 13.8g 炭水化物 81.2g 塩分 2.7g

※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)