

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**2/3 (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>2/8 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●根菜つくねバーグおろしソース 【卵、乳、小麦、大豆】 ○豚肉とさつまいものハニーマスタード炒め 【卵、小麦、大豆】 ○かぼちゃの甘煮 【乳、小麦、大豆】 冷 ○大根とかにかまのマヨサラダ 【卵、小麦、大豆、かに】 ○枝豆と高菜の炒め物 【乳、小麦、大豆】 <p>エネルギー 413kcal たんぱく質 14.8g 脂質 20.5g 炭水化物 42.2g 塩分 2.8g</p>
<p>栄養士 おすすめ 2/9 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●八宝菜 【小麦、大豆、えび】 ○炊き合わせ (五目真丈・里芋・ササゲ) 【乳、小麦、大豆】 ○鶏肉と野菜のオイスター炒め 【小麦、大豆】 ○なすと豆腐の揚げびたし 【乳、小麦、大豆】 冷 ○きゅうりの浅漬け 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 372kcal たんぱく質 19.7g 脂質 20.5g 炭水化物 25.3g 塩分 3.2g</p>
<p>2/10 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●油淋鶏 【卵、乳、小麦、大豆】 ○煮物 (がんも・椎茸・こんにゃく) 【乳、小麦、大豆】 冷 ○4種野菜の梅ナムル 【小麦、大豆】 ○きんぴらごぼう 【乳、小麦、大豆】 ○焼売 【卵、小麦、大豆、えび、かに】 <p>エネルギー 409kcal たんぱく質 14.8g 脂質 23.7g 炭水化物 30.2g 塩分 3.2g</p>
<p>2/11 (木)</p>	<p>祝日 (建国記念の日の為) お届けはお休みさせていただきます。</p>
<p>2/12 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●アジのごま照り焼き 【乳、小麦、大豆】 ○じゃが芋と豚肉のバター煮っころがし 【乳、小麦、大豆】 冷 ○マカロニサラダ 【卵、小麦、大豆】 ○揚げ餃子 【小麦、大豆】 冷 ○ツナとワカメの中華サラダ 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 421kcal たんぱく質 19.9g 脂質 19.3g 炭水化物 38.1g 塩分 2.4g</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)