

※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。

お弁当（ごはん付き）コース

...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>	<p>●麻婆豆腐 ○明太子チキンカツ ○チンゲン菜と蒸し鶏の玉子炒め  ○白菜とぜんまいの塩ダレサラダ  ○じゃこわかめ ○白飯（産直金芽米使用）</p> <p>エネルギー 543kcal たんぱく質 16.9g 脂質 18.4g 炭水化物 76.3g 塩分 2.6g</p>	<p>【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】 【】</p>
<p>2/9 (火)</p>	<p>●豚肉のチャプチェ風 ○煮物（がんも・れんこん・エンドウ豆） ○ほうれん草とベーコンの炒め物  ○キャベツとツナのさっぱりサラダ  ○オクラの梅和え ○白飯（産直金芽米使用）</p> <p>エネルギー 505kcal たんぱく質 17.6g 脂質 12.5g 炭水化物 76.3g 塩分 2.1g</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p> 2/10 (水)</p>	<p>●にしんの照り煮 ○野菜炒め ○かに風味焼売  ○きゅうりとセロリのおかかマヨ  ○漬物 ○五目ごはん（産直金芽米使用）</p> <p>エネルギー 549kcal たんぱく質 17.5g 脂質 18.4g 炭水化物 75.3g 塩分 2.8g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】 【卵、小麦、大豆】 【】 【小麦、大豆】</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>	<p>●鶏肉のチリソース ○ひじきの健康煮 ○煮物（彩りとうふサンド・椎茸・ささげ）  ○キャベツのおかか和え  ○コーンサラダ ○白飯（産直金芽米使用）</p> <p>エネルギー 546kcal たんぱく質 20.1g 脂質 14.5g 炭水化物 78.7g 塩分 3.0g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、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）