

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**1/28 (水)**までにお願い致します。

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。

2/2 (月)	●いわしフライ	【小麦、大豆】
	○ベーコンと小松菜の玉子炒め	【卵、乳、大豆】
	○イカと野菜のピリ辛炒め	【小麦、大豆】
	○豚肉とふきのきんぴら	【乳、小麦、大豆】
	○かに風味シーマイ	【卵、小麦、大豆、えび、かに】
	エネルギー 396kcal たんぱく質 20.4g 脂質 23.8g 炭水化物 24.1g 塩分 1.7g	
2/3 (火)	●チキンのトマトチーズ煮	【卵、乳、小麦、大豆】
	○オムレツ	【卵、大豆】
	○ポテトサラダ	【卵、小麦、大豆】
	○ブロッコリー炒め	【卵、乳、小麦、大豆】
	○大豆の甘辛煮和え	【乳、小麦、大豆】
2/4 (水)	エネルギー 429kcal たんぱく質 21.2g 脂質 23.9g 炭水化物 33.5g 塩分 2.8g	
	●白身魚（助惣鱈）の甘酢あんかけ	【小麦、大豆】
	○厚揚げと切り昆布の煮物	【乳、小麦、大豆】
	○野菜のガーリックオイル煮	【乳、小麦、大豆】
	○さつま芋のレーズン煮	【大豆】
	○青菜のピーナッツ和え	【小麦、大豆、落花生】
2/5 (木)	エネルギー 391kcal たんぱく質 15.7g 脂質 18.3g 炭水化物 42.4g 塩分 2.2g	
	●とろとろ玉子のかつ煮	【卵、乳、小麦、大豆】
	○麻婆豆腐	【小麦、大豆】
	○ツナとセロリのサラダ	【卵、小麦、大豆】
	○れんこんと竹輪の炒り煮	【乳、小麦、大豆】
	○漬物（京華だいこん）	【小麦、大豆】
2/6 (金)	エネルギー 406kcal たんぱく質 16.7g 脂質 24.7g 炭水化物 29.9g 塩分 2.9g	
	●黄金カレイのみぞれあん	【乳、小麦、大豆】
	○鶏肉と大根の旨煮	【乳、小麦、大豆】
	○小松菜と長芋の炒め物	【卵、乳、小麦、大豆】
	○竹の子と竹輪のおかか煮	【小麦、大豆】
	○白花豆	【】
	エネルギー 375kcal たんぱく質 22.0g 脂質 16.2g 炭水化物 34.3g 塩分 2.9g	

※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ことがあります。）
- アレルギー表示は、【】内に、卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ・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、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

0120-1010-68 (通話料無料)

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)