

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**1/28 (水)**までにお問い合わせ致します。

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)	<ul style="list-style-type: none"> ●いわしフライ ○ベーコンと小松菜の玉子炒め ○イカと野菜のピリ辛炒め ○豚肉とふきのきんぴら ○かに風味シューマイ 	<ul style="list-style-type: none"> 【小麦、大豆】 【卵、乳、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【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)	<ul style="list-style-type: none"> ●チキンのトマトチーズ煮 ○オムレツ 冷 ○ポテトサラダ ○ブロッコリー炒め 冷 ○大豆の甘辛煮和え 	<ul style="list-style-type: none"> 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】
	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	
2/4 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ●白身魚（助惣鱈）の甘酢あんかけ ○厚揚げと切り昆布の煮物 ○野菜のガーリックオイル煮 ○さつま芋のレーズン煮 冷 ○青菜のピーナッツ和え 	<ul style="list-style-type: none"> 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【小麦、大豆、落花生】
	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	
2/5 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ●とろとろ玉子のかつ煮 ○麻婆豆腐 冷 ○ツナとセロリのサラダ ○れんこんと竹輪の炒り煮 冷 ○漬物（京華だいこん） 	<ul style="list-style-type: none"> 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】
	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	
2/6 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ●黄金カレイのみぞれあん ○鶏肉と大根の旨煮 ○小松菜と長芋の炒め物 ○竹の子と竹輪のおかか煮 冷 ○白花豆 	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【 】
	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・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

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）