

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**2/4 (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。

2/9 (月)	●家常豆腐	【小麦、大豆】
	○炊き合わせ（さつま揚げ、南瓜、人参）	【乳、小麦、大豆】
	○鶏肉と野菜のオイスター炒め	【小麦、大豆】
	○揚げ餃子	【小麦、大豆】
	○セロリのピクルス	【小麦、大豆】
	エネルギー 386kcal たんぱく質 19.1g 脂質 20.4g 炭水化物 29.5g 塩分 2.8g	
2/10 (火)	●赤魚（メヌケ）のねぎ味噌かけ	【小麦、大豆】
	○豆腐と豚肉のチャンプルー	【卵、小麦、大豆】
	○玉ねぎと蒸し鶏の豆サラダ	【卵、小麦、大豆】
	○にんにくの芽のソテー	【乳、小麦、大豆】
	○セロリの塩昆布サラダ	【小麦、大豆】
	エネルギー 420kcal たんぱく質 23.0g 脂質 21.5g 炭水化物 32.8g 塩分 1.7g	
2/11 (水)	祝日のためお休みさせていただきます。	
2/12 (木)	●鶏チリ	【小麦、大豆】
	○麻婆春雨	【小麦、大豆】
	○白菜のゆず醤油和え	【小麦、大豆】
	○大根と帆立のサラダ	【卵、小麦、大豆】
	○オクラのさっぱり和え	【小麦、大豆】
	エネルギー 440kcal たんぱく質 21.2g 脂質 27.8g 炭水化物 27.4g 塩分 2.7g	
2/13 (金)	●サケの香草焼きタルタルソース	【卵、乳、小麦、大豆】
	○じゃが芋と鶏肉のコンソメガーリック炒め	【乳、小麦、大豆】
	○マカロニサラダ	【卵、小麦、大豆】
	○オムレツ	【卵、大豆】
	○漬物	【小麦】
	エネルギー 380kcal たんぱく質 23.5g 脂質 20.5g 炭水化物 24.7g 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)