

※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。

2/9 (月)	●家常豆腐 ○炊き合わせ（さつま揚げ、南瓜、人参） ○鶏肉と野菜のオイスター炒め ○揚げ餃子 冷 ○セロリのピクルス	【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【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 ○豆腐と豚肉のチャンプルー ○玉ねぎと蒸し鶏の豆サラダ 冷 ○にんにくの芽のソテー 冷 ○セロリの塩昆布サラダ	【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【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 ○麻婆春雨 冷 ○白菜のゆず醤油和え 冷 ○大根と帆立のサラダ 冷 ○オクラのさっぱり和え	【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【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		
<div>栄養士 おすすめ</div> 2/13 (金)	●サケの香草焼きタルタルソース ○じゃが芋と鶏肉のコンソメガーリック炒め 冷 ○マカロニサラダ ○オムレツ 冷 ○漬物	【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、大豆】 【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）