


※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**2/4 (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。

2/9 (月)	●白身魚（スケソウダラ）のトマトカレーソース ○チンゲン菜とベーコンの炒め物 ○揚げ餃子  ○玉ねぎと豆のサラダ  ○きゅうりと蒸し鶏のサラダ ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 492kcal たんぱく質 18.4g 脂質 11.8g 炭水化物 77.9g 塩分 2.1g	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、落花生】 【大豆】 【】
2/10 (火)	●豚肉のチャプチェ風 ○煮物（がんも・れんこん・ササゲ） ○小松菜の炒め物  ○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） エネルギー 484kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.8g 炭水化物 76.8g 塩分 2.2g	【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】
2/11 (水)	祝日のためお休みさせていただきます。	
 栄養士 おすすめ 2/12 (木)	●アジのごま照り焼き ○野菜炒め ○かに風味焼売  ○きゅうりとセロリのおかかマヨ  ○大根の浅漬け柚子風味 ○たけのこと山菜のごはん（産直金芽米使用） エネルギー 502kcal たんぱく質 18.5g 脂質 16.0g 炭水化物 70.9g 塩分 3.1g	【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】 【小麦、大豆】
2/13 (金)	●ゆず醤油の和風油淋鶏 ○ひじきの健康煮 ○煮物（真アジ入りつみれ・椎茸・ササゲ）  ○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） エネルギー 518kcal たんぱく質 20.6g 脂質 13.7g 炭水化物 79.3g 塩分 2.3g	【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【】

※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・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）