

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**2/18 (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。

2/23 (月)	祝日の為、お休みとさせていただきます。	
2/24 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●チキンのハーブ焼きトマトソース</li> <li>○煮物(五目しんじょ・南瓜・ササゲ)</li> <li>○イカと白菜の塩だれ炒め</li> <li> ○玉ねぎとかにカマの和風ゆず風味サラダ</li> <li> ○セロリのピクルス</li> <li>○白飯 (産直金芽米使用)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【卵、小麦、大豆、かに】</li> <li>【】</li> <li>【】</li> </ul> <p>エネルギー 515kcal    たんぱく質 19.5g    脂質 14.5g    炭水化物 77.6g    塩分 2.4g</p>
2/25 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●アジの麻婆あんかけ</li> <li>○ビーフン炒め</li> <li>○焼売</li> <li> ○菜の花のごま和え</li> <li> ○さつま芋サラダ</li> <li>○白飯 (産直金芽米使用)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【卵、小麦、大豆】</li> <li>【卵、小麦、大豆、えび、かに】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、小麦、大豆】</li> <li>【】</li> </ul> <p>エネルギー 544kcal    たんぱく質 19.3g    脂質 15.6g    炭水化物 81.4g    塩分 1.9g</p>
2/26 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●豚ロース肉のすき煮</li> <li>○煮物 (えびしんじょ・かぼちゃ)</li> <li>○水餃子</li> <li> ○きゅうりとセロリの浅漬け</li> <li> ○ワカメのさっと煮</li> <li>○白飯 (産直金芽米使用)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆、えび】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【】</li> </ul> <p>エネルギー 487kcal    たんぱく質 15.8g    脂質 12.0g    炭水化物 77.0g    塩分 2.2g</p>
 2/27 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●白身魚(助宗タラ)の和風野菜おろし</li> <li>○チリビーンズ</li> <li> ○白菜ときゅうりの浅漬け</li> <li>○さつま芋のレーズン煮</li> <li>○ほうれん草のピーナッツ和え</li> <li> ○青菜と小エビのごはん(産直金芽米使用)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【乳】</li> <li>【小麦、大豆、落花生】</li> <li>【小麦、えび】</li> </ul> <p>エネルギー 472kcal    たんぱく質 17.2g    脂質 7.4g    炭水化物 83.2g    塩分 3.4g</p>

※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)