東都生協の夕食宅配

2月 4回 献立表

※この週のキャンセル、数量･コースの変更は、**2/18（水）**までにお願い致します。

国産応援ご膳（おかずのみ）

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。

2/23（月）	祝日の為、お休みとさせていただきます。				
2/24（火）	●豚肉のスタミナ炒め（国産豚ロース肉使用）	【小麦、大豆】			
	○梅しそチキンカツ	【卵、乳、小麦、大豆】			
	○五目巾着の炊き合わせ	【乳、小麦、大豆】			
	冷 ○キャベツとカニカマの和え物	【卵、小麦、大豆、かに】			
	○じゃが芋とひじきの煮物	【乳、小麦、大豆】			
	エネルギー 441kcal	たんぱく質 21.7g	脂質 23.9g	炭水化物 34.7ｇ	塩分 3.0g
栄養士おすすめ 2/25（水）	●天ぷら盛り合わせ	【小麦、大豆、えび】			
	○鶏肉と里芋の煮物（国産鶏もも肉使用）	【乳、小麦、大豆】			
	○ほうれん草とベーコンのソテー	【卵、乳、小麦、大豆】			
	冷 ○春雨サラダ	【小麦、大豆】			
	○かにあんかけ餃子	【卵、小麦、大豆、かに】			
	エネルギー 415kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 21.4g	炭水化物 37.0ｇ	塩分 3.2g
2/26（木）	●鶏肉の西京焼き（国産鶏もも肉使用）	【大豆】			
	○炊き合わせ（白滝、南瓜、がんも、その他）	【乳、小麦、大豆】			
	○塩麻婆豆腐（国産鶏ももひき肉使用）	【小麦、大豆】			
	冷 ○人参とキャベツのサラダ	【卵、小麦、大豆】			
	○野菜コロッケ	【乳、小麦、大豆】			
	エネルギー 409kcal	たんぱく質 23.2g	脂質 22.9g	炭水化物 30.4ｇ	塩分 2.3g
2/27（金）	●白身魚（助惣鱈）の香草焼きチーズソース	【卵、乳、大豆】			
	○ふろふき大根	【乳、小麦、大豆】			
	○大豆としらすのピリ辛煮	【乳、小麦、大豆】			
	冷 ○ワカメのポン酢和え	【小麦、大豆】			
	○豚肉と玉ねぎの生姜炒め（国産豚ロース肉使用）	【乳、小麦、大豆】			
	エネルギー 393kcal	たんぱく質 27.5g	脂質 18.8g	炭水化物 27.9ｇ	塩分 3.0g

※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）