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。

KARADA元気（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）	●チキンとナスのトマト煮	【乳、小麦、大豆】
	〇かぼちゃコロッケ	【乳、小麦、大豆】
	〇ほうれん草とコーンのソテー	【乳、小麦、大豆】
	冷 〇レッドキャベツのラペ	【】
	エネルギー 424kcal　たんぱく質 20.5g　脂質 21.6g　炭水化物 39.4ｇ　塩分 1.8g	
栄養士おすすめ 2/25（水）	●鶏肉のタイ風スパイシーガパオ	【卵、乳、小麦、大豆】
	〇春雨とイカの炒め物	【小麦、大豆】
	冷 〇キャベツのサウザンサラダ	【卵、小麦、大豆】
	冷 〇ふんわりプチケーキ（はちみつ味）	【卵、乳、小麦、大豆】
	エネルギー 386kcal　たんぱく質 27.8g　脂質 18.2g　炭水化物 26.1ｇ　塩分 2.4g	
2/26（木）	●豆腐ハンバーグ和風おろしソース	【卵、乳、小麦、大豆】
	〇豚肉と竹の子の生姜炒め	【小麦、大豆】
	〇小松菜と干しえびの煮浸し	【乳、小麦、大豆、えび】
	冷 〇明太子ポテトサラダ	【卵、乳、小麦、大豆】
	エネルギー 370kcal　たんぱく質 21.6g　脂質 18.3g　炭水化物 29.8ｇ　塩分 3.4g	
2/27（金）	●ハッシュドポーク	【乳、小麦、大豆】
	〇ほぐし蒸し鶏のトマト＆ガーリック風味	【大豆】
	〇スパイシーチーズポテト	【乳、小麦、大豆】
	冷 〇黒酢入り春雨サラダ	【大豆】
	エネルギー 407kcal　たんぱく質 21.8g　脂質 19.2g　炭水化物 36.9ｇ　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　ﾌﾘｰﾀﾞｲﾔﾙ圏外 042－480－7222（通話料有料）