

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**3/22 (水)**までをお願い致します。

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。

栄養士おすすめ 3/27 (月)	●黄金カレーのゆばあんかけ 【乳、小麦、大豆】
	○肉団子の甘酢からめ 【卵、乳、小麦、大豆】
3/28 (火)	冷 ○ごぼうのカラフルサラダ 【卵、小麦、大豆】
	○小松菜の生姜煮 【乳、小麦、大豆】
3/29 (水)	冷 ○セロリの浅漬け 【小麦、大豆】
	エネルギー 425kcal たんぱく質 17.8g 脂質 26.1g 炭水化物 29.7g 塩分 2.5g
3/28 (火)	●豚肉と野菜の中華炒め 【卵、小麦、大豆】
	○焼売&やきそば 【卵、小麦、えび、かに、大豆】
3/29 (水)	○ツナと青菜のソテー 【乳、小麦、大豆】
	○あっさり煮 (高野豆腐・わかめ) 【乳、小麦、大豆】
3/30 (木)	冷 ○煮豆(白花豆) 【】
	エネルギー 378kcal たんぱく質 19.3g 脂質 17.6g 炭水化物 34.0g 塩分 2.8g
3/29 (水)	●サバの塩焼き 【乳、小麦、大豆】
	○野菜コロッケ 【小麦、大豆】
3/30 (木)	冷 ○ベーコンと玉ねぎのマリネ 【乳、小麦、大豆】
	○彩り大豆煮 【乳、小麦、大豆】
3/31 (金)	冷 ○チンゲン菜のピーナッツ和え 【小麦、落花生、大豆】
	エネルギー 409kcal たんぱく質 21.6g 脂質 22.8g 炭水化物 27.1g 塩分 2.8g
3/30 (木)	●鶏の塩麴唐揚げ 【乳、小麦、大豆】
	○炊き合わせ (ごぼう天・れんこん・人参) 【乳、小麦、大豆】
3/31 (金)	冷 ○ワカメとかにかまの中華サラダ 【卵、小麦、えび、かに、大豆】
	冷 ○大根の野沢菜和え 【小麦、大豆】
3/31 (金)	○欧風マッシュポテト 【乳】
	エネルギー 394kcal たんぱく質 14.5g 脂質 21.1g 炭水化物 34.3g 塩分 3.5g
3/31 (金)	●照り焼き豆腐ハンバーグ 【卵、乳、小麦、大豆】
	○千草焼きのかに風味あんかけ 【卵、小麦、えび、かに、大豆】
3/31 (金)	○炊き合わせ (かにこうや・里芋・ササゲ) 【乳、小麦、かに、大豆】
	○もやしとぜんまいの炒め物 【小麦、大豆】
3/31 (金)	冷 ○オクラのなめ茸和え 【小麦、大豆】
	エネルギー 360kcal たんぱく質 11.5g 脂質 20.2g 炭水化物 32.1g 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・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 フリーコール **0120-1010-68** 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)