

※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。

# お弁当 (ごはん付き) 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。

<b>栄養士 おすすめ</b> 3/27 (月)	●牛サイコロのきのこおろしソース ○炊き合わせ (五目しんじょ・椎茸・ササゲ) ○イカと白菜の塩だれ炒め 冷 ○玉ねぎとかにカマの梅サラダ ○カレーピラフ (産直金芽米使用)	【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、えび、かに、大豆】 【小麦】
	エネルギー 537kcal たんぱく質 17.6g 脂質 19.6g 炭水化物 72.3g 塩分 3.3g	
3/28 (火)	●サワラのねぎ塩焼き ○鶏ひじき煮 ○甘栗と馬鈴薯のコロッケ 冷 ○大根とパプリカの柑橘サラダ ○白飯 (産直金芽米使用)	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】
	エネルギー 508kcal たんぱく質 17.0g 脂質 12.7g 炭水化物 77.1g 塩分 1.7g	
3/29 (水)	●豚カツの玉子あん ○ごぼうと山菜のきんぴら 冷 ○ほうれん草の辛子和え ○大豆としらすのピリ辛煮 ○白飯 (産直金芽米使用)	【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】
	エネルギー 478kcal たんぱく質 15.3g 脂質 9.9g 炭水化物 79.0g 塩分 2.6g	
3/30 (木)	●白身魚 (スケソータラ) の和風野菜あんかけ ○チリビーンズ 冷 ○白菜ときゅうりの浅漬け ○さつま芋のレーズン煮 ○白飯 (産直金芽米使用)	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳】 【】
	エネルギー 469kcal たんぱく質 14.9g 脂質 6.0g 炭水化物 85.0g 塩分 2.2g	
3/31 (金)	●鶏の山椒照焼き ○ビーフン炒め ○煮物 (花形しんじょ・大根・ササゲ) 冷 ○小松菜の塩だれ和え ○白飯 (産直金芽米使用)	【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】
	エネルギー 538kcal たんぱく質 17.9g 脂質 17.4g 炭水化物 71.5g 塩分 2.7g	

※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)