

※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。

**栄養士  
おすすめ**

3/27  
(月)

- 牛サイコロのきのこおろしソース 【卵、乳、小麦、大豆】
  - 炊き合わせ (五目しんじょ・椎茸・ササゲ) 【乳、小麦、大豆】
  - イカと白菜の塩だれ炒め 【乳、小麦、大豆】
  - 冷** ○玉ねぎとかにカマの梅サラダ 【卵、小麦、えび、かに、大豆】
  - カレーピラフ (産直金芽米使用) 【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 【乳、小麦、大豆】
  - 鶏ひじき煮 【卵、乳、小麦、大豆】
  - 甘栗と馬鈴薯のコロッケ 【小麦、大豆】
  - 冷** ○大根とパプリカの柑橘サラダ 【小麦、大豆】
  - 白飯 (産直金芽米使用) 【】
- 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 【卵、乳、小麦、大豆】
  - ごぼうと山菜のきんぴら 【小麦、大豆】
  - 冷** ○ほうれん草の辛子和え 【小麦、大豆】
  - 大豆としらすのピリ辛煮 【乳、小麦、大豆】
  - 白飯 (産直金芽米使用) 【】
- 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 【乳、小麦、大豆】
  - チリビーンズ 【乳、小麦、大豆】
  - 冷** ○白菜ときゅうりの浅漬け 【小麦、大豆】
  - さつま芋のレーズン煮 【乳】
  - 白飯 (産直金芽米使用) 【】
- 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 【卵、小麦、大豆】
  - ビーフン炒め 【乳、小麦、大豆】
  - 煮物 (花形しんじょ・大根・ササゲ) 【乳、小麦、大豆】
  - 冷** ○小松菜の塩だれ和え 【小麦、大豆】
  - 白飯 (産直金芽米使用) 【】
- 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)