

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**3/29 (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。

<p>栄養士おすすめ 4/3 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ビーフカレー ○ふっくらオムレツ ○ベーコンとキャベツの炒め物 冷 ○玉ねぎとツナの豆サラダ ○セロリの金平 <p>エネルギー 422kcal たんぱく質 16.2g 脂質 27.3g 炭水化物 28.7g 塩分 3.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【大豆】
<p>4/4 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●助宗タラのおろしソース 柚子風味 ○煮物 (枝豆いなり・かぼちゃ・ササゲ) ○鶏とひじきの炒り煮 冷 ○キャロットサラダ 冷 ○オクラのさっぱり和え <p>エネルギー 378kcal たんぱく質 17.1g 脂質 18.9g 炭水化物 32.2g 塩分 2.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】
<p>4/5 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●豚肉とキャベツのオイスター炒め ○じゃが芋のクリーム煮 ○青菜の炒り煮 冷 ○春雨サラダ 冷 ○佃煮 (ごま昆布) <p>エネルギー 373kcal たんぱく質 15.9g 脂質 20.1g 炭水化物 30.0g 塩分 3.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、落花生、大豆】 【小麦、大豆】
<p>4/6 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●アジのねぎ塩焼き ○ポークオニオン ○高野豆腐とさつま芋の煮物 冷 ○キャベツの塩昆布和え 冷 ○きゅうりとかにかまのサラダ <p>エネルギー 360kcal たんぱく質 18.4g 脂質 19.6g 炭水化物 25.6g 塩分 2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、えび、かに、大豆】
<p>4/7 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏肉のトマトソース ○煮物 (がんも・こんにやく・人参) ○かにクリームコロッケ ○玉子と木耳の炒め物 冷 ○ほうれん草のピーナッツ和え <p>エネルギー 439kcal たんぱく質 18.8g 脂質 21.8g 炭水化物 37.4g 塩分 3.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、落花生、大豆】

※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)