

※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。

<p>栄養士おすすめ</p> <p>4/3 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ホッケの照り焼き 【乳、小麦、大豆】 ○温野菜サラダ 【卵、乳、小麦、大豆】 ○なすのトマト煮 【乳、小麦、大豆】 冷 ○きゅうりと大根の梅和え 【小麦、大豆】 ○たけのこごはん(産直金芽米使用) 【乳、小麦、大豆】 <p>エネルギー 499kcal たんぱく質 17.5g 脂質 13.8g 炭水化物 73.1g 塩分 3.5g</p>
<p>4/4 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●豚肉と玉ねぎのピリ辛味噌炒め 【卵、乳、小麦、落花生、大豆】 ○青菜と干しえびの煮浸し 【乳、小麦、えび、大豆】 ○ポテトのバター炒め 【乳、小麦、大豆】 冷 ○オクラとワカメのさっぱり和え 【乳、小麦、大豆】 ○白飯 (産直金芽米使用) 【】 <p>エネルギー 464kcal たんぱく質 16.1g 脂質 10.0g 炭水化物 74.8g 塩分 2.1g</p>
<p>4/5 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●さばの塩麹焼き 【乳、小麦、大豆】 冷 ○小松菜と白菜のごま和え 【乳、小麦、大豆】 ○煮物 (五目しんじょ・さつま芋・ササゲ) 【乳、小麦、大豆】 ○お豆のドライカレー 【乳、小麦、大豆】 ○白飯 (産直金芽米使用) 【】 <p>エネルギー 523kcal たんぱく質 18.4g 脂質 13.3g 炭水化物 78.2g 塩分 2.3g</p>
<p>4/6 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●とり天 青紫蘇風味 【卵、小麦、大豆】 ○千草玉子焼き 甘酢あん 【卵、小麦、大豆】 ○白菜とさつま揚げの和風炒め 【乳、小麦、大豆】 冷 ○ひじきサラダ 【乳、小麦、大豆】 ○白飯 (産直金芽米使用) 【】 <p>エネルギー 539kcal たんぱく質 19.0g 脂質 16.0g 炭水化物 75.1g 塩分 2.7g</p>
<p>4/7 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●白身魚(ホキ)のタルタルチーズ焼き 【卵、乳、小麦、大豆】 ○炊き合わせ(高野豆腐・椎茸・人参) 【乳、小麦、大豆】 冷 ○キャベツのさっぱり柑橘サラダ 【小麦、大豆】 ○えび風味焼売 【卵、小麦、えび、かに、大豆】 ○白飯 (産直金芽米使用) 【】 <p>エネルギー 513kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.5g 炭水化物 73.4g 塩分 2.3g</p>

※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)