

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**3/13 (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 3/18 (月)</p>	<p>●ホッケの照り焼き ○南瓜と鶏のオイスター炒め ○カニクリームコロッケ 冷 ○ほうれん草の柚子ひたし ○焼売</p> <p>エネルギー 394kcal たんぱく質 18.2g 脂質 20.1g 炭水化物 31.9g 塩分 2.3g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、えび、かに、大豆】</p>
<p>3/19 (火)</p>	<p>●ポークソテーオニオンソテー ○玉子としめじのマヨ風味炒め 冷 ○白菜のおかか和え ○小さなロールキャベツ ○欧風マッシュポテト</p> <p>エネルギー 362kcal たんぱく質 19.6g 脂質 22.4g 炭水化物 20.2g 塩分 2.7g</p>	<p>【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳】</p>
<p>3/20 (水)</p>	<p>●助宗鱈のレモンペッパー焼き ○クリームペンネ ○もやしと小松菜の炒め物 ○揚げ出し豆腐 冷 ○紫キャベツのマリネ</p> <p>エネルギー 374kcal たんぱく質 19.8g 脂質 23.1g 炭水化物 20.3g 塩分 2.3g</p>	<p>【大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】</p>
<p>3/21 (木)</p>	<p>春分の日のため夕食宅配はお休みです。</p> 	
<p>3/22 (金)</p>	<p>●鶏の竜田揚げ ○焼きビーフン ○煮物 (豆乳がんも・大根・ササゲ) ○さつま芋の柚子はちみつ煮 冷 ○あっさりセロリ</p> <p>エネルギー 375kcal たんぱく質 15.1g 脂質 19.0g 炭水化物 34.4g 塩分 2.0g</p>	<p>【小麦、大豆】 【大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】 【小麦、大豆】</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)