

※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><b>栄養士おすすめ</b></p> <p><b>3/18 (月)</b></p>	<p>●豚しゃぶの青じそソース ○アスパラのペペロン炒め ○豆腐のフライ 冷 ○ミックス豆の粒マスタードサラダ ○ほうれん草のにんにくソテー ○あさりごはん (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 540kcal たんぱく質 22.5g 脂質 16.8g 炭水化物 71.4g 塩分 2.9g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p><b>3/19 (火)</b></p>	<p>●黄金カレーと野菜の黒酢ソース ○キャベツと挽肉の中華炒め 冷 ○もやしの野沢菜和え ○かぼちゃの黒ごまあん 冷 ○人参サラダ ○ご飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 503kcal たんぱく質 17.6g 脂質 9.9g 炭水化物 82.9g 塩分 1.9g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】 【】</p>
<p><b>3/20 (水)</b></p>	<p>●鶏肉の治部煮風 ○かにあんかけ餃子 ○春雨の中華炒め 冷 ○ポテトサラダ ○こんにやくと油揚げのピリ辛炒め ○ご飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 550kcal たんぱく質 19.1g 脂質 15.5g 炭水化物 79.5g 塩分 2.7g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、かに、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p><b>3/21 (木)</b></p>	<p>春分の日のため夕食宅配はお休みです。</p> 	
<p><b>3/22 (金)</b></p>	<p>●白身魚 (メルルーサ) のレモンバターソース ○梅しそチキンカツ ○鶏ひじき煮 冷 ○大根とワカメのねぎごま和え 冷 ○オクラの和え物 ○ご飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 496kcal たんぱく質 19.9g 脂質 11.6g 炭水化物 74.0g 塩分 2.3g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【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)