

※この週のキャンセル、数量・コース・曜日の変更は、**3/13 (水)**までをお願い致します。

## 国産応援ご膳 (おかずのみ)

**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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●豚肉とじゃが芋のオイスター炒め (産直豚バラ肉使用) 【小麦、大豆】</li> <li>○炊き合わせ (五目しんじょ・蓮根・その他) 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○ブロッコリーと海老の塩炒め 【乳、小麦、えび、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○オニオンサラダ 【小麦、大豆】</li> <li>○昆布煮 【乳、小麦、大豆】</li> </ul> <p>エネルギー 402kcal    たんぱく質 14.7g    脂質 22.3g    炭水化物 34.8g    塩分 3.0g</p>
<p><b>3/19 (火)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●黄金カレーの和風あんかけ 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○白菜のスープ煮 【小麦、大豆】</li> <li>○煮物 (玉子しんじょう・大根) 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○菜の花のザーサイ和え 【小麦、大豆】</li> <li>○牛肉の甘辛煮 (国産牛切落とし肉使用) 【乳、小麦、大豆】</li> </ul> <p>エネルギー 416kcal    たんぱく質 22.7g    脂質 23.3g    炭水化物 25.8g    塩分 3.4g</p>
<p><b>3/20 (水)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●鶏の生姜焼き&amp;香草パン粉焼き (国産鶏もも肉使用) 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○キャベツと帆立の中華炒め 【小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○大根の野沢菜和え 【小麦、大豆】</li> <li>○彩り大豆煮 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○かに風味シューマイ 【卵、小麦、えび、かに、大豆】</li> </ul> <p>エネルギー 397kcal    たんぱく質 25.4g    脂質 21.0g    炭水化物 22.9g    塩分 2.6g</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●アジのごま照り焼き 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○もやしとピーマンのチャンプルー 【小麦、大豆】</li> <li>○さつま芋と豚肉の甘辛煮 (産直豚小間肉使用) 【乳、小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○ほうれん草とツナの韓国風サラダ 【小麦、大豆】</li> <li>○クリームコロッケ 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】</li> </ul> <p>エネルギー 440kcal    たんぱく質 26.5g    脂質 17.2g    炭水化物 42.7g    塩分 3.0g</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)