

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**3/20 (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>3/25 (月)</p>	<p>●赤魚 (メヌケ) の煮付け ○大根の味噌そぼろあん <b>冷</b> ○ほうれん草のごま和え ○つきこんと山菜のピリ辛炒め ○大学かぼちゃ</p> <p>エネルギー 368kcal たんぱく質 18.7g 脂質 17.3g 炭水化物 32.4g 塩分 3.1g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>3/26 (火)</p>	<p>●三元豚と厚揚げの味噌炒め ○ひじきとじゃが芋のピリ辛煮 ○かぶのさっと煮 ○竹輪の磯辺揚げ <b>冷</b> ○白花豆</p> <p>エネルギー 408kcal たんぱく質 20.0g 脂質 19.7g 炭水化物 38.5g 塩分 2.7g</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、えび、大豆】 【 】</p>
<p><b>栄養士 おすすめ</b> 3/27 (水)</p>	<p>●メバルの西京焼き ○豚肉のキムチ炒め ○なすのトマト煮 ○アスパラとベーコンのソテー <b>冷</b> ○人参とコーンのサウザンサラダ</p> <p>エネルギー 387kcal たんぱく質 23.2g 脂質 22.6g 炭水化物 23.2g 塩分 2.7g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【小麦、かに、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】</p>
<p>3/28 (木)</p>	<p>●ハンバーグ ○千草焼きのかに風味あんかけ ○炊き合わせ (五目しんじょ・里芋・ササゲ) ○もやしとぜんまいの炒め物 <b>冷</b> ○オクラのなめ茸和え</p> <p>エネルギー 371kcal たんぱく質 17.7g 脂質 17.7g 炭水化物 34.8g 塩分 3.1g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、かに、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>3/29 (金)</p>	<p>●タンドリーフィッシュ (マカジキ) &amp; チキンソテー ○絹ごし揚げの煮物 ○ブロッコリーとイカの柚子こしょう炒め ○ふきとベーコンのソテー <b>冷</b> ○キャロットサラダ</p> <p>エネルギー 376kcal たんぱく質 25.8g 脂質 16.9g 炭水化物 28.4g 塩分 3.0g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【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)