

※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 3/25 (月)</p>	<p>●牛サイコロのトマトソースかけ (牛サイコロ加工成型肉使) 【卵、乳、大豆】 ○煮物 (花天・南瓜・ササゲ) 【卵、乳、小麦、大豆】 ○イカと白菜の塩だれ炒め 【小麦、大豆】 冷 ○玉葱と蟹蒲の和風ゆず風味炒め 【卵、小麦、かに、大豆】 冷 ○セロリのピクルス 【】 ○カレーピラフ (産直金芽米使用) 【小麦】 エネルギー 550kcal たんぱく質 18.2g 脂質 19.9g 炭水化物 73.4g 塩分 3.2g</p>
<p>3/26 (火)</p>	<p>●アジの味噌焼き 【大豆】 ○豚肉とチンゲン菜のザーサイ炒め 【小麦、大豆】 ○炊き合わせ (がんも・人参・ワカメ) 【乳、小麦、大豆】 冷 ○オクラとキャベツのおかか和え 【乳、小麦、大豆】 冷 ○コーンサラダ 【卵、小麦、落花生、大豆】 ○ご飯 (産直金芽米使用) 【】 エネルギー 465kcal たんぱく質 20.6g 脂質 9.7g 炭水化物 70.4g 塩分 2.1g</p>
<p>3/27 (水)</p>	<p>●豚カツの玉子あん 【卵、乳、小麦、大豆】 ○ごぼうと山菜のきんぴら 【小麦、大豆】 冷 ○ほうれん草の辛子和え 【小麦、大豆】 ○大豆としらすのピリ辛煮 【乳、小麦、大豆】 冷 ○わかめのお浸し 【乳、小麦、大豆】 ○ご飯 (産直金芽米使用) 【】 エネルギー 476kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.7g 炭水化物 79.6g 塩分 2.7g</p>
<p>3/28 (木)</p>	<p>●白身魚 (助宗タラ) の和風野菜おろし 【乳、小麦、大豆】 ○チリビーンズ 【乳、小麦、大豆】 冷 ○白菜ときゅうりの浅漬け 【小麦、大豆】 ○さつま芋のレーズン煮 【乳】 冷 ○ほうれん草のピーナッツ和え 【小麦、落花生、大豆】 ○ご飯 (産直金芽米使用) 【】 エネルギー 489kcal たんぱく質 15.6g 脂質 7.2g 炭水化物 86.5g 塩分 2.3g</p>
<p>3/29 (金)</p>	<p>●鶏のガリバタ風味焼き 【乳、小麦、大豆】 ○ビーフン炒め 【小麦、大豆】 ○たこ八と人参の煮物 【乳、小麦、大豆】 冷 ○小松菜の塩だれ和え 【小麦、大豆】 冷 ○佃煮 (ごま昆布) 【小麦、大豆】 ○ご飯 (産直金芽米使用) 【】 エネルギー 538kcal たんぱく質 19.0g 脂質 16.4g 炭水化物 74.2g 塩分 2.8g</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)