

※この週のキャンセル、数量・コース・曜日の変更は、**3/20 (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>3/25 (月)</p>	<p>●鶏の唐揚げ (国産鶏もも肉使用) 【卵、乳、小麦、大豆】</p> <p>○ポトフ (カリフラワー、ウインナー、その他) 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○4種きのこの和風醤油炒め 【乳、小麦、大豆】</p> <p>冷 ○セロリのおかか和え 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○もやしのカラフルサラダ 【】</p> <p>エネルギー 399kcal たんぱく質 22.0g 脂質 23.5g 炭水化物 24.4g 塩分 2.6g</p>
<p>栄養士 おすすめ</p> <p>3/26 (火)</p>	<p>●金目鯛の煮付け 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○野菜たっぷりスープ餃子 【卵、小麦、大豆】</p> <p>○ほうれん草と白滝の煮浸し 【乳、小麦、大豆】</p> <p>冷 ○ポテトサラダ 【卵、小麦、大豆】</p> <p>○豚肉と玉ねぎのピリ辛味噌炒め (産直豚バラ肉使用) 【乳、小麦、落花生、大豆】</p> <p>エネルギー 415kcal たんぱく質 20.1g 脂質 23.1g 炭水化物 29.5g 塩分 3.0g</p>
<p>3/27 (水)</p>	<p>●本格麻婆豆腐 【小麦、大豆】</p> <p>○ベイクドポテト 【卵、乳、小麦、大豆】</p> <p>○かぶの貝柱あん 【卵、乳、小麦、大豆】</p> <p>冷 ○オクラとイカの梅和え 【小麦、大豆】</p> <p>○キャベツのザーサイ炒め 【小麦、大豆】</p> <p>エネルギー 382kcal たんぱく質 18.8g 脂質 22.2g 炭水化物 25.3g 塩分 3.3g</p>
<p>3/28 (木)</p>	<p>●海鮮中華旨煮 【乳、小麦、えび、大豆】</p> <p>○なすとエリンギの甘辛炒め 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○大根と厚揚げのそぼろあん 【乳、小麦、大豆】</p> <p>冷 ○きゅうりとセロリのマヨサラダ 【卵、小麦、大豆】</p> <p>○鶏唐の黒酢ソース (国産鶏もも肉使用) 【卵、乳、小麦、大豆】</p> <p>エネルギー 425kcal たんぱく質 21.0g 脂質 25.8g 炭水化物 25.7g 塩分 3.0g</p>
<p>3/29 (金)</p>	<p>●牛肉と竹の子の玉子炒め (国産牛切落とし肉使用) 【卵、小麦、大豆】</p> <p>○炊き合わせ (豆腐サンド、南瓜、その他) 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○小松菜のザーサイ炒め 【小麦、大豆】</p> <p>冷 ○オクラのなめ茸和え 【小麦、大豆】</p> <p>○高菜入り饅頭 【小麦、大豆】</p> <p>エネルギー 407kcal たんぱく質 18.3g 脂質 23.9g 炭水化物 29.2g 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)