

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**3/27 (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>4/1 (月)</p>	<p>●三元豚の生姜焼き ○なすと車麩の煮物 ○ピーマンとさつま揚げの味噌炒め 冷 ○さっぱりポテトサラダ ○コーンとベーコンのソテー</p> <p>エネルギー 364kcal たんぱく質 17.4g 脂質 18.3g 炭水化物 31.6g 塩分 2.9g</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】 【大豆】</p>
<p>栄養士 おすすめ 4/2 (月)</p>	<p>●銀サケの塩焼き ○豚肉とれんこんの黒酢炒め 冷 ○ブロッコリーのごま和え ○厚焼玉子 ○こんにゃくの甘辛煮</p> <p>エネルギー 360kcal たんぱく質 22.3g 脂質 18.6g 炭水化物 26.0g 塩分 2.7g</p>	<p>【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>4/3 (水)</p>	<p>●牛肉とニラのみそ炒め ○とうふサンドとかぶの煮物 ○ほうれん草とベーコンの炒め物 ○ふきとひき肉のとろみ煮 冷 ○佃煮 (きくらげ昆布)</p> <p>エネルギー 363kcal たんぱく質 14.3g 脂質 25.0g 炭水化物 18.4g 塩分 3.0g</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>4/4 (木)</p>	<p>●アジ竜田の甘酢あんかけ ○肉じゃが 冷 ○コールスローサラダ ○ピーマンのじゃこ炒め ○かに風味シューマイ</p> <p>エネルギー 396kcal たんぱく質 20.8g 脂質 18.3g 炭水化物 32.9g 塩分 3.1g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、えび、かに、大豆】</p>
<p>4/5 (金)</p>	<p>●鶏肉のトマトソース ○かぼちゃの煮物 ○かにクリームコロッセ ○玉子と木耳の炒め物 冷 ○ほうれん草のピーナッツ和え</p> <p>エネルギー 409kcal たんぱく質 18.4g 脂質 19.1g 炭水化物 37.5g 塩分 2.9g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、落花生、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)