

※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</p> <p>4/1 (月)</p>	<p>●ホッケの照り焼き ○温野菜サラダ(ブロッコリー・かぼちゃ) ○白菜とさつま揚げの和風炒め 冷 ○きゅうりと大根の梅和え 冷 ○ほうれん草のお浸し ○たけのこご飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 459kcal たんぱく質 18.4g 脂質 9.8g 炭水化物71.1g 塩分3.5g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】</p>
<p>4/2 (火)</p>	<p>●豚肉と玉ねぎのピリ辛味噌炒め ○ポテトのバター炒め ○青菜と干しえびの煮浸し 冷 ○オクラとワカメのさっぱり和え 冷 ○佃煮 (子持ち木耳生姜味) ○ご飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 469kcal たんぱく質 16.3g 脂質 10.1g 炭水化物 75.5g 塩分 2.2g</p>	<p>【乳、小麦、落花生、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、えび、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p>4/3 (水)</p>	<p>●さばの塩麹焼き ○煮物 (五日しんじょ・さつま芋・ササゲ) 冷 ○小松菜と白菜のごま和え ○お豆のドライカレー ○セロリの金平 ○ご飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 550kcal たんぱく質 16.9g 脂質 17.9g 炭水化物 76.3g 塩分 2.1g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【】</p>
<p>4/4 (木)</p>	<p>●とり天青紫蘇風味 ○千草玉子焼き甘酢あん ○里芋とナスの田楽 冷 ○ひじきサラダ 冷 ○オクラの浅漬け ○ご飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 540kcal たんぱく質 19.3g 脂質 13.8g 炭水化物 81.6g 塩分 2.9g</p>	<p>【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p>4/5 (金)</p>	<p>●白身魚 (ホキ) のタルタルチーズ焼き ○炊き合わせ (高野豆腐・椎茸・人参) 冷 ○キャベツのさっぱり柑橘サラダ ○えび風味焼売 冷 ○漬物 ○ご飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 481kcal たんぱく質 17.5g 脂質 11.3g 炭水化物 74.2g 塩分 2.6g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、えび、かに、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)