

※この週のキャンセル、数量・コース・曜日の変更は、**3/27 (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><b>栄養士おすすめ</b></p> <p><b>4/1 (月)</b></p>	<p>●天ぷら盛り合わせ (海老・かぼちゃ・オクラ) 【小麦、えび】</p> <p>○豚肉と里芋の煮物 (産直豚小間肉使用) 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○ほうれん草とベーコンのソテー 【大豆】</p> <p><b>冷</b> ○春雨サラダ 【小麦、大豆】</p> <p>○ナポリタン 【小麦、大豆】</p> <p>エネルギー 414kcal たんぱく質 21.7g 脂質 17.7g 炭水化物 40.7g 塩分 3.1g</p>
<p><b>4/2 (火)</b></p>	<p>●豚肉と白菜の味噌鍋風 (産直豚バラ肉使用) 【乳、大豆】</p> <p>○千草焼きの貝柱風味あん 【卵、小麦、大豆】</p> <p>○炊き合わせ (豆乳がんも・ワカメ・五目巾着) 【乳、小麦、大豆】</p> <p><b>冷</b> ○キャベツとカニカマの和え物 【卵、小麦、かに、大豆】</p> <p>○コーンクリームコロッセ 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】</p> <p>エネルギー 437kcal たんぱく質 15.1g 脂質 28.3g 炭水化物 27.0g 塩分 2.7g</p>
<p><b>4/3 (水)</b></p>	<p>●まぐろ唐揚げの油淋鶏ソース 【小麦、大豆】</p> <p>○ふろふき大根 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○アヒージョ (カリフラワー・さつま芋・ブロッコリー) 【乳、小麦、大豆】</p> <p><b>冷</b> ○ワカメのポン酢和え 【小麦、大豆】</p> <p>○豚肉と玉ねぎの生姜炒め (産直豚バラ肉使用) 【乳、小麦、大豆】</p> <p>エネルギー 436kcal たんぱく質 29.2g 脂質 19.6g 炭水化物 33.2g 塩分 3.3g</p>
<p><b>4/4 (木)</b></p>	<p>●おろし焼き肉 (国産牛切落とし肉使用) 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○炊き合わせ (白滝・椎茸・南瓜・えんどう豆) 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○麻婆豆腐 【小麦、大豆】</p> <p><b>冷</b> ○人参とキャベツのサラダ 【卵、小麦、大豆】</p> <p>○さんまの煮付け 【乳、小麦、大豆】</p> <p>エネルギー 462kcal たんぱく質 19.6g 脂質 25.1g 炭水化物 36.9g 塩分 3.3g</p>
<p><b>4/5 (金)</b></p>	<p>●サワラの香味焼き青じそ風味 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○豆腐と野菜の揚げびたし 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○ごぼうと山菜のきんぴら 【小麦、大豆】</p> <p><b>冷</b> ○白菜と野沢菜のゆず風味和え 【小麦、大豆】</p> <p>○鶏肉のトマトソース (国産鶏もも肉使用) 【乳、小麦、大豆】</p> <p>エネルギー 441kcal たんぱく質 26.4g 脂質 24.6g 炭水化物 26.0g 塩分 2.4g</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)