

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**2/26 (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>3/2 (月)</p>	<p>●鶏肉のカレーマヨ揚げ ○ベーコンと野菜の洋風煮 ○れんこんの黒こしょう炒め ○さつま芋のレーズン煮 冷 ○青菜の辛子和え</p>	<p>【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】 【小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 414kcal たんぱく質 13.9g 脂質 23.1g 炭水化物 34.4g 塩分 1.9g</p>		
<p>栄養士 おすすめ 3/3 (火)</p>	<p>●さわらの菜種焼き ○豚肉と野菜のさっぱり蒸し ○ミニグラタン 冷 ○人参ときのこのサラダ 冷 ○ピーマンのおかか和え</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 361kcal たんぱく質 23.2g 脂質 16.5g 炭水化物 28.1g 塩分 2.2g</p>		
<p>3/4 (水)</p>	<p>●三元豚と厚揚げの味噌炒め ○ひじきとじゃが芋のピリ辛煮 ○大根のさっと煮 ○竹輪の磯辺揚げ 冷 ○白花生</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p>エネルギー 403kcal たんぱく質 20.2g 脂質 19.1g 炭水化物 38.0g 塩分 2.7g</p>		
<p>3/5 (木)</p>	<p>●白身魚(メルルーサ)の香味ソース ○若竹煮 ○えびかつ ○チャプチェ 冷 ○キャベツの浅漬</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆、えび】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 343kcal たんぱく質 16.4g 脂質 16.3g 炭水化物 33.4g 塩分 3.0g</p>		
<p>3/6 (金)</p>	<p>●牛肉の焼き肉炒め ○大根のそぼろあん 冷 ○白菜とかにかまの和え物 ○青菜のさっと煮 ○ポテトのバター醤油</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、かに】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 363kcal たんぱく質 13.6g 脂質 21.3g 炭水化物 27.1g 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)