

※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>3/2 (月)</p>	<p>●サワラのカレー揚げ ○白菜と干しえびの煮浸し ○厚焼玉子 ○五目豆 冷 ○青菜のピーナッツ和え ○ご飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 500kcal たんぱく質 18.3g 脂質 12.1g 炭水化物 74.6g 塩分 1.9g</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆、落花生】 【】</p>
<p>栄養士 おすすめ 3/3 (火)</p>	<p>●豚ロース肉のすき煮 ○煮物 (彩りとうふサンド、かぼちゃ) ○水餃子 冷 ○きゅうりとセロリの浅漬け 冷 ○ワカメのさっと煮 ○彩り蒸し寿司 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 528kcal たんぱく質 20.7g 脂質 11.3g 炭水化物 81.7g 塩分 3.5g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび】</p>
<p>3/4 (水)</p>	<p>●メバルの粕漬け焼き ○ひじきの健康煮 ○野菜コロッケ 冷 ○キャベツと人参の赤じそ和え ○コーンバター醤油 ○ご飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 504kcal たんぱく質 17.1g 脂質 9.9g 炭水化物 84.2g 塩分 1.9g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】</p>
<p>3/5 (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 ○大根とパプリカの柑橘サラダ 冷 ○オクラの浅漬け ○ご飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 546kcal たんぱく質 18.8g 脂質 15.0g 炭水化物 80.2g 塩分 2.9g</p>	<p>【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p>3/6 (金)</p>	<p>●豆腐ハンバーグきのこおろし ○炊き合わせ (丸揚げ・かぼちゃ) ○ベーコンとキャベツのガーリックソテー 冷 ○白菜の梅サラダ ○人参のごま味噌炒め ○ご飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 478kcal たんぱく質 14.5g 脂質 9.2g 炭水化物 82.4g 塩分 2.9g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、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)