

※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。

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>3/2 (月)</p>	<p>●海老カツ ○白菜と豚肉のオイスター炒め (産直豚小間肉使用) ○野菜とウィンナーのアヒージョ 冷 ○セロリのおかか和え ○さつま芋の蜜煮</p>	<p>【小麦、大豆、えび】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】</p>
<p>エネルギー 429kcal たんぱく質 17.0g 脂質 16.7g 炭水化物 52.3g 塩分 3.2g</p>		
<p>3/3 (火)</p>	<p>●豚肉とキャベツのねぎ塩炒め (産直豚バラ肉使用) ○赤魚 (メヌケ) の和風ゆずおろし 冷 ○大根の野沢菜和え ○厚焼玉子 ○具だくさんやきそば (国産鶏小間肉使用)</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 457kcal たんぱく質 20.5g 脂質 26.9g 炭水化物 29.5g 塩分 2.5g</p>		
<p>3/4 (水)</p>	<p>●スケソータラの野菜蒸し ○ラザニア風 (国産豚ひき肉使用) ○ふきと五目しんじょの煮物 冷 ○さつま芋サラダ ○鶏のソテー おろしポン酢 (国産鶏もも肉使用)</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 437kcal たんぱく質 27.2g 脂質 19.7g 炭水化物 34.8g 塩分 2.9g</p>		
<p>3/5 (木)</p>	<p>●牛肉とごぼうのしぐれ煮 (国産牛切落とし肉使用) ○オムレツのビスクソース ○アスパラソテー 冷 ○菜の花の辛子和え ○チキンクリーム煮</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 391kcal たんぱく質 22.7g 脂質 21.5g 炭水化物 26.9g 塩分 3.4g</p>		
<p>栄養士 おすすめ 3/6 (金)</p>	<p>●銀鮭の塩焼き ○れんこんとさつま揚げの甘辛炒め ○炊き合わせ (南瓜・オクラ・椎茸) 冷 ○スパゲティサラダ ○鶏の唐揚げ (国産鶏もも肉使用)</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 444kcal たんぱく質 24.5g 脂質 23.1g 炭水化物 30.5g 塩分 2.6g</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)