

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**3/4 (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>3/9 (月)</p>	<p>●赤魚(メヌケ)の煮付け ○とりひき肉のみそにらたま ○ほうれん草のごま和え ○つきこんと山菜のピリ辛炒め 冷 ○大学かぼちゃ</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【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 421kcal たんぱく質 26.0g 脂質 20.2g 炭水化物 31.3g 塩分 3.3g</p>		
<p>栄養士 おすすめ 3/10 (火)</p>	<p>●彩り豚しゃぶ ○五目しんじょ煮 冷 ○キャロットサラダ ○菜の花の煮浸し 冷 ○オクラのおかか和え</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 365kcal たんぱく質 19.1g 脂質 21.4g 炭水化物 20.9g 塩分 2.6g</p>		
<p>3/11 (水)</p>	<p>●タンドリーフィッシュ&チキンソテー ○がんもの煮物 ○ブロッコリーとイカの柚子こしょう炒め ○ふきとベーコンのソテー 冷 ○人参とレーズンのサラダ</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 376kcal たんぱく質 25.7g 脂質 16.5g 炭水化物 29.4g 塩分 2.7g</p>		
<p>3/12 (木)</p>	<p>●鶏と豆腐の揚げ出しガリバタ仕立て ○じゃが芋のそぼろあん 冷 ○大根サラダ ○小松菜のお浸し 冷 ○佃煮</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 414kcal たんぱく質 16.5g 脂質 24.5g 炭水化物 30.3g 塩分 3.2g</p>		
<p>3/13 (金)</p>	<p>●秋刀魚の蒲焼き ○中華旨煮 ○がんもとさつま芋の煮物 冷 ○大根の辛味和え 冷 ○白菜のピーナッツ和え</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆、落花生】</p>
<p>エネルギー 409kcal たんぱく質 16.8g 脂質 22.9g 炭水化物 31.2g 塩分 2.9g</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)