


※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。

お弁当 (ごはん付き) コース

...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>栄養士 おすすめ</p> <p>3/9 (月)</p>	<p>●牛サイコロのトマトソースかけ ○煮物(花天・南瓜・ササゲ) ○イカと白菜の塩だれ炒め  ○玉葱と蟹蒲の和風ゆず風味サラダ  ○セロリのピクルス ○カレーピラフ (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 550kcal たんぱく質 18.2g 脂質 19.9g 炭水化物 73.4g 塩分 3.3g</p>	<p>【卵、乳、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【】 【小麦】</p>
<p>3/10 (火)</p>	<p>●アジの味噌焼き ○豚肉とチンゲン菜のザーサイ炒め ○炊き合わせ(がんも・人参・ワカメ)  ○オクラとキャベツのおかか和え  ○コーンサラダ ○ご飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 465kcal たんぱく質 20.6g 脂質 9.7g 炭水化物 70.3g 塩分 2.2g</p>	<p>【大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、落花生】 【】</p>
<p>3/11 (水)</p>	<p>●豚カツの玉子あん ○ごぼうと山菜のきんぴら  ○ほうれん草の辛子和え ○大豆としらすのピリ辛煮  ○わかめのお浸し ○ご飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 485kcal たんぱく質 16.7g 脂質 9.9g 炭水化物 80.5g 塩分 2.5g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】</p>
<p>3/12 (木)</p>	<p>●白身魚(助宗タラ)の和風野菜おろし ○チリビーンズ  ○白菜ときゅうりの浅漬け  ○さつま芋のレーズン煮 ○ほうれん草のピーナッツ和え ○ご飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 489kcal たんぱく質 15.6g 脂質 7.4g 炭水化物 86.6g 塩分 2.3g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳】 【小麦、大豆、落花生】 【】</p>
<p>3/13 (金)</p>	<p>●鶏のガリバタ風味焼き ○ビーフン炒め ○煮物(南瓜しんじょう・大根・ささげ)  ○小松菜の塩だれ和え  ○佃煮 ○ご飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 548kcal たんぱく質 18.4g 脂質 17.1g 炭水化物 75.6g 塩分 3.0g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、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)