

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**3/15 (水)**までにお問い合わせ致します。

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>栄養士 おすすめ</p> <p>3/20 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●さわらの塩こうじ焼き ○五目きんぴら 冷 ○ブロッコリーのごま和え ○鶏団子のおろし煮 ○こんにゃくの甘辛煮 	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】
<p style="text-align: center;">エネルギー 364kcal たんぱく質 21.5g 脂質 18.9g 炭水化物 25.7g 塩分 2.5g</p>		
<p>3/21 (火)</p>	<p style="text-align: center;">本日は春分の日のため、お届けはお休みさせていただきます。</p>	
<p>3/22 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●チキンのトマトソース ○じゃが芋としめじのカレーバター炒め ○かにクリームコロッケ ○玉子と木耳の炒め物 冷 ○青菜の辛子和え 	<ul style="list-style-type: none"> 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび、かに】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】
<p style="text-align: center;">エネルギー 405kcal たんぱく質 18.2g 脂質 22.9g 炭水化物 30.6g 塩分 2.1g</p>		
<p>3/23 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●秋刀魚の南蛮漬け&揚げ餃子 ○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 	<ul style="list-style-type: none"> 【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 style="text-align: center;">エネルギー 362kcal たんぱく質 12.5g 脂質 18.7g 炭水化物 34.1g 塩分 3.5g</p>		
<p>3/24 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ポークソテーオニオンソース ○菜種炒め 冷 ○白菜のおかか和え ○甘辛肉団子 ○ポムピン 	<ul style="list-style-type: none"> 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、大豆】
<p style="text-align: center;">エネルギー 400kcal たんぱく質 18.8g 脂質 27.0g 炭水化物 18.4g 塩分 2.7g</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)