

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**3/15 (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>栄養士おすすめ 3/20 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●豚しゃぶの青じそソース 【乳、小麦、大豆】 ○インゲンのペペロン炒め 【乳、小麦、大豆】 ○磯辺仕立ての一口ささみフライ 【小麦、大豆】 冷 ○ミックス豆の粒マスタードサラダ 【卵、小麦、大豆】 ○ほうれん草のにんにくソテー 【大豆】 ○あさりごはん(産直金芽米使用) 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 531kcal たんぱく質 22.7g 脂質 15.3g 炭水化物 75.0g 塩分 3.0g</p>
<p>3/21 (火)</p>	<p>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"> ●黄金カレーと野菜の黒酢ソース 【乳、小麦、大豆】 ○キャベツと挽肉の中華炒め 【小麦、大豆】 冷 ○もやしの野沢菜和え 【小麦、大豆】 ○かぼちゃの黒ごまあん 【小麦、大豆】 冷 ○人参サラダ 【】 ○白飯 (産直金芽米使用) 【】 <p>エネルギー 501kcal たんぱく質 16.3g 脂質 9.5g 炭水化物 86.9g 塩分 1.6g</p>
<p>3/23 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏肉の治部煮風 【乳、小麦、大豆】 ○かにあんかけ餃子 【卵、小麦、大豆、かに】 ○春雨の中華炒め 【乳、小麦、大豆】 冷 ○ポテトサラダ 【卵、小麦、大豆】 ○こんにやくと油揚げのピリ辛炒め 【小麦、大豆】 ○菜めし(産直金芽米使用) 【大豆】 <p>エネルギー 536kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.7g 炭水化物 81.2g 塩分 3.2g</p>
<p>3/24 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●白身魚のレモンバターソース 【乳、小麦、大豆】 ○梅しそチキンカツ 【卵、乳、小麦、大豆】 ○鶏ひじき煮 【乳、小麦、大豆】 冷 ○大根とワカメのねぎごま和え 【小麦、大豆】 冷 ○オクラの和え物 【小麦、大豆】 ○白飯 (産直金芽米使用) 【】 <p>エネルギー 472kcal たんぱく質 18.0g 脂質 11.1g 炭水化物 74.2g 塩分 2.4g</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)