

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**3/22 (水)**までにお願ひ致します。

# 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>3/27<br/>(月)</p>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>●鯖のおろし煮</li> <li>○ポトフ</li> <li><b>冷</b> ○春菊の白和え</li> <li>○厚焼玉子</li> <li><b>冷</b> ○ワカメのさっぱり和え</li> </ul> <p style="text-align: center;">エネルギー 441kcal    たんぱく質 16.1g    脂質 26.5g    炭水化物 31.4g    塩分 3.3g</p>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>【大豆】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆、えび】</li> <li>【】</li> </ul>         |
| <p>3/28<br/>(火)</p>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>●鶏と豆腐の揚げ出しガリバタ仕立て</li> <li>○じゃが芋のそぼろあん</li> <li><b>冷</b> ○大根サラダ</li> <li>○小松菜のお浸し</li> <li><b>冷</b> ○漬物</li> </ul> <p style="text-align: center;">エネルギー 370kcal    たんぱく質 16.1g    脂質 21.7g    炭水化物 29.7g    塩分 3.0g</p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、小麦、大豆、かに】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> </ul> |
| <p><b>栄養士<br/>おすすめ</b><br/>3/29<br/>(水)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●おでん</li> <li>○豚肉とごぼうのピリ辛炒め</li> <li>○カレーコロッケ</li> <li><b>冷</b> ○菜の花の柚子びたし</li> <li><b>冷</b> ○人参とコーンのサウザンサラダ</li> </ul> <p style="text-align: center;">エネルギー 405kcal    たんぱく質 20.8g    脂質 21.7g    炭水化物 31.1g    塩分 3.1g</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、小麦、大豆】</li> </ul>        |
| <p>3/30<br/>(木)</p>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>●牛肉のしぐれ煮</li> <li>○炊き合わせ (鶏団子・大根・干し椎茸)</li> <li>○さつま芋とれんこんの金平</li> <li>○キャベツとベーコンのソテー</li> <li><b>冷</b> ○煮豆</li> </ul> <p style="text-align: center;">エネルギー 360kcal    たんぱく質 19.3g    脂質 13.7g    炭水化物 41.6g    塩分 2.8g</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【】</li> </ul>             |
| <p>3/31<br/>(金)</p>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>●ホッケの照り焼き</li> <li>○クリームペンネ</li> <li><b>冷</b> ○もやしとほうれん草のナムル</li> <li>○揚げ出し豆腐</li> <li><b>冷</b> ○紫キャベツのマリネ</li> </ul> <p style="text-align: center;">エネルギー 364kcal    たんぱく質 17.0g    脂質 20.3g    炭水化物 26.7g    塩分 2.7g</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【】</li> </ul>             |

※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)