

※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 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●鯖のおろし煮 ○ポトフ 冷 ○春菊の白和え ○厚焼玉子 冷 ○ワカメのさっぱり和え <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"> 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、えび】 【】
<p>3/28 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ○漬物 <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"> 【卵、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>栄養士 おすすめ 3/29 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●おでん ○豚肉とごぼうのピリ辛炒め ○カレーコロッケ 冷 ○菜の花の柚子びたし 冷 ○人参とコーンのサウザンサラダ <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"> 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】
<p>3/30 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●牛肉のしぐれ煮 ○炊き合わせ (鶏団子・大根・干し椎茸) ○さつま芋とれんこんの金平 ○キャベツとベーコンのソテー 冷 ○煮豆 <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"> 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】
<p>3/31 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ホッケの照り焼き ○クリームペンネ 冷 ○もやしとほうれん草のナムル ○揚げ出し豆腐 冷 ○紫キャベツのマリネ <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"> 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】

※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)