

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**3/22 (水)**までにお問い合わせ致します。

# 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><b>栄養士おすすめ</b> 3/27 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●チーズハンバーグブラウンソース 【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>○アスパラとツナのソテー 【乳、小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○キャベツとみかんの白ドレサラダ 【卵、小麦、大豆】</li> <li>○スクランブルエッグ 【卵、乳、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○人参とコーンのサウザンサラダ 【】</li> <li>○ピラフ(産直金芽米使用) 【乳、大豆】</li> </ul> <p>エネルギー550kcal たんぱく質 16.8g 脂質 19.8g 炭水化物 76.2g 塩分 3.4g</p>
<p>3/28 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●白身魚のゆずこしょう風味 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○えびかつ 【小麦、大豆、えび】</li> <li>○白菜と竹輪の炒め物 【乳、小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○きゅうりとセロリのおかかマヨ 【卵、小麦、大豆】</li> <li>○チンゲン菜とのんにくソテー 【大豆】</li> <li>○白飯 (産直金芽米使用) 【】</li> </ul> <p>エネルギー 527kcal たんぱく質 16.5g 脂質 18.4g 炭水化物 72.6g 塩分 2.4g</p>
<p>3/29 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●豚肉と野菜のオイスター炒め 【小麦、大豆】</li> <li>○菜種炒め 【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>○若竹煮(たけのこ・ワカメ) 【乳、小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○ささげと切干大根のごまドレ和え 【卵、小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○セロリのピクルス 【小麦、大豆】</li> <li>○白飯 (産直金芽米使用) 【】</li> </ul> <p>エネルギー 467kcal たんぱく質 16.8g 脂質 13.9g 炭水化物 68.0g 塩分 2.2g</p>
<p>3/30 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●サバのタンドリー焼き 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○蒸し野菜のバターソース 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○ほうれん草とベーコンのソテー 【乳、小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○大根と蒸し鶏のナムル 【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○佃煮 【小麦、大豆】</li> <li>○白飯 (産直金芽米使用) 【】</li> </ul> <p>エネルギー 531kcal たんぱく質 15.2g 脂質 19.7g 炭水化物 72.4g 塩分 2.4g</p>
<p>3/31 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●鶏のきじ焼き 【小麦、大豆】</li> <li>○青菜の煮浸し 【乳、小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○もやしの梅ドレ和え 【小麦、大豆】</li> <li>○ポムピン(マッシュポテトフライ) 【乳、小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○紫キャベツのマリネ 【】</li> <li>○白飯 (産直金芽米使用) 【】</li> </ul> <p>エネルギー 485kcal たんぱく質 18.5g 脂質 13.1g 炭水化物 74.2g 塩分 1.9g</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)