

※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。

国産応援ご膳 (おかずのみ)

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>                                          | <p>●牛肉のすき煮風(国産牛バラ肉使用)<br/>○白身魚フライのタルタル添え<br/>○彩り大豆煮<br/>冷 ○菜の花のごま和え<br/>○大学いも</p>               | <p>【乳、小麦、大豆】<br/>【卵、小麦、大豆】<br/>【乳、小麦、大豆】<br/>【乳、小麦、大豆】<br/>【小麦、大豆】</p>           |
| <p>エネルギー 460kcal たんぱく質 15.9g 脂質 26.7g 炭水化物 42.4g 塩分 1.5g</p> |                                                                                                 |                                                                                  |
| <p>栄養士<br/>おすすめ<br/>3/28<br/>(火)</p>                         | <p>●ブリの幽庵焼き<br/>○肉じゃが(産直豚小間肉使用)<br/>○ペンネクリームソース<br/>冷 ○しらすともやしの辛子和え<br/>○ソーセージとアスパラのソテー</p>     | <p>【乳、小麦、大豆】<br/>【乳、小麦、大豆】<br/>【乳、小麦、大豆】<br/>【小麦、大豆】<br/>【乳、小麦、大豆】</p>           |
| <p>エネルギー 456kcal たんぱく質 27.9g 脂質 22.8g 炭水化物 32.8g 塩分 2.9g</p> |                                                                                                 |                                                                                  |
| <p>3/29<br/>(水)</p>                                          | <p>●黒豚メンチ<br/>○こんにゃくと厚揚げの田楽<br/>○チンゲン菜の生姜醤油炒め<br/>冷 ○ビスク仕立てのポテトサラダ<br/>○鶏肉のスタミナ炒め(国産鶏もも肉使用)</p> | <p>【卵、乳、小麦、大豆】<br/>【乳、小麦、大豆】<br/>【乳、小麦、大豆】<br/>【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】<br/>【小麦、大豆】</p> |
| <p>エネルギー 459kcal たんぱく質 18.7g 脂質 26.6g 炭水化物 36.6g 塩分 2.6g</p> |                                                                                                 |                                                                                  |
| <p>3/30<br/>(木)</p>                                          | <p>●サバ味噌<br/>○点心盛り合わせ<br/>○キャベツのザーサイ炒め<br/>冷 ○ワカメのポン酢和え<br/>○鶏肉と小松菜の玉子炒め(国産鶏もも肉使用)</p>          | <p>【卵、乳、小麦、大豆】<br/>【小麦、大豆】<br/>【乳、小麦、大豆】<br/>【小麦、大豆】<br/>【卵、乳、小麦、大豆】</p>         |
| <p>エネルギー 450kcal たんぱく質 20.7g 脂質 27.2g 炭水化物 28.0g 塩分 2.8g</p> |                                                                                                 |                                                                                  |
| <p>3/31<br/>(金)</p>                                          | <p>●デミチーズハンバーグ<br/>○イカと豚肉の中華炒め(産直豚小間肉使用)<br/>○がんもの含め煮<br/>冷 ○キャベツの梅風味サラダ<br/>○具だくさん昆布煮</p>      | <p>【小麦、大豆】<br/>【卵、小麦、大豆、えび、かに】<br/>【乳、小麦、大豆】<br/>【小麦、大豆】<br/>【卵、小麦、大豆】</p>       |
| <p>エネルギー 460kcal たんぱく質 25.3g 脂質 25.4g 炭水化物 32.1g 塩分 3.4g</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)