

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**3/29 (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>4/3 (月)</p>	<p>●サワラのごま照り焼き ○オムレツのビスクソース ○キャベツのザーサイ炒め <b>冷</b> ○春菊の白和え ○人参のシリシリ ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 498kcal たんぱく質 19.2g 脂質 13.7g 炭水化物 73.3g 塩分 2.3g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】 【乳、小麦、大豆】 【乳、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】</p>
<p><b>栄養士 おすすめ</b> 4/4 (火)</p>	<p>●チキンカツのごま味噌ソース ○煮物 (南瓜・えびしんじょ・ササゲ) <b>冷</b> ○オクラの昆布和え ○高菜炒め <b>冷</b> ○紫キャベツのマリネ ○あさりおこわ (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 523kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 82.3g 塩分 3.2g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、えび】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】 【小麦、大豆】</p>
<p>4/5 (水)</p>	<p>●海老のチリソース ○煮物 (竹輪・さつま芋・わかめ) ○ポークオニオン <b>冷</b> ○れんこんのごまマヨサラダ <b>冷</b> ○大根と人参の甘酢漬け ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 526kcal たんぱく質 18.9g 脂質 12.1g 炭水化物 83.4g 塩分 2.8g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆、えび】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【】 【】</p>
<p>4/6 (木)</p>	<p>●牛肉と菜の花の玉子炒め ○ポテトのクリーム煮 ○絹ごし揚げと椎茸の煮物 <b>冷</b> ○野菜のサラダ <b>冷</b> ○漬物 ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 504kcal たんぱく質 20.3g 脂質 12.9g 炭水化物 76.3g 塩分 3.0g</p>	<p>【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、卵】 【卵、小麦、大豆】 【】 【】</p>
<p>4/7 (金)</p>	<p>●黄金カレーと大根の煮物 ○かに風味焼売 ○厚揚げのピリ辛ネギゴマだれ <b>冷</b> ○春雨サラダ <b>冷</b> ○オクラのおかか和え ○十八穀ご飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 474kcal たんぱく質 16.7g 脂質 8.8g 炭水化物 79.9g 塩分 2.4g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】</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)