

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**3/29 (水)**までにお問い合わせ致します。

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>栄養士おすすめ 4/3 (月)</p>	<p>●海老チリ ○豚肉と白菜のキムチ炒め (産直豚小間肉使用) 冷 ○マカロニサラダ ○小松菜のじゃこ炒め ○野菜コロッケ</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆、えび】 【小麦、大豆、かに】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 394kcal たんぱく質 28.1g 脂質 16.4g 炭水化物 32.4g 塩分 2.4g</p>		
<p>4/4 (火)</p>	<p>●豚肉と玉ねぎの生姜炒め (産直豚バラ肉使用) ○にら饅頭&揚げ餃子 ○竹の子きんぴら 冷 ○オクラと貝柱の塩麴和え ○煮物 (五目しんじょ・大根・人参)</p>	<p>【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 426kcal たんぱく質 14.0g 脂質 27.1g 炭水化物 33.8g 塩分 2.7g</p>		
<p>4/5 (水)</p>	<p>●サバの塩焼き ○チンゲン菜の中華風玉子炒め (産直豚小間肉使用) ○大学芋 冷 ○キャベツのマリネ ○れんこん入つくねの甘辛だれ 【新メニュー!】</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】 【卵、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 455kcal たんぱく質 20.6g 脂質 27.9g 炭水化物 29.7g 塩分 2.4g</p>		
<p>4/6 (木)</p>	<p>●じゃが芋と鶏肉の甘辛煮 (国産鶏もも肉使用) ○赤魚の和風ゆずおろし 冷 ○白菜ときゅうりの梅和え ○ふきと小エビの炒り煮 ○とんかつ</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび】 【卵、乳、小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 421kcal たんぱく質 27.3g 脂質 17.7g 炭水化物 33.1g 塩分 2.6g</p>		
<p>4/7 (金)</p>	<p>●白身魚の香草パン粉焼きトマトソース ○豆腐と野菜の旨塩煮 ○アスパラベーコンソテー 冷 ○大根と蒸し鶏の和風サラダ ○鶏の西京漬け焼き (国産鶏もも肉使用)</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 387kcal たんぱく質 26.5g 脂質 18.9g 炭水化物 29.5g 塩分 3.1g</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)