

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**3/12（水）**までをお願い致します。

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。

栄養士
おすすめ
3/17
(月)

- ホキのカラフルソース
- ひじきとじゃが芋のピリ辛煮
- 冷 ○白菜とかにかまの和え物
- チャプチェ
- 肉焼売

- 【乳、小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【卵、乳、小麦、大豆、かに】
- 【小麦、大豆】
- 【卵、小麦、大豆、えび、かに】

エネルギー 371kcal たんぱく質 20.1g 脂質 17.0g 炭水化物 35.5g 塩分 2.9g

3/18
(火)

- チキンのトマトソース
- ポトフ
- 冷 ○春菊の白和え
- 玉子と木耳の炒め物
- 冷 ○ワカメのさっぱり和え

- 【卵、乳、小麦、大豆】
- 【卵、乳、小麦、大豆】
- 【大豆】
- 【卵、小麦、大豆】
- 【】

エネルギー 396kcal たんぱく質 19.8g 脂質 19.8g 炭水化物 33.0g 塩分 2.9g

3/19
(水)

- 赤魚のポン酢餡かけ葱ソース
- 五目きんぴら
- 冷 ○ブロッコリーのごま和え
- 鶏団子のおろし煮
- こんにゃくの甘辛煮

- 【小麦、大豆】
- 【小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】

エネルギー 384kcal たんぱく質 18.0g 脂質 18.5g 炭水化物 35.2g 塩分 3.5g

3/20
(木)

春分の日の為、お届けはお休みさせていただきます。

3/21
(金)

- ポークソテーオニオンソース
- クリームペンネ
- 冷 ○和風キャロットラペ
- 小松菜のお浸し
- 冷 ○漬物

- 【小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【小麦、大豆】

エネルギー 367kcal たんぱく質 20.0g 脂質 21.0g 炭水化物 23.6g 塩分 2.5g

※届きましたら冷蔵庫で保管し、当日午後10時までに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

0120-1010-68（通話料無料）

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）