

※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。

栄養士おすすめ 3/17 (月)	●チーズハンバーグ 【卵、乳、小麦、大豆】 ○アスパラとツナのソテー 【乳、小麦、大豆】 冷 ○キャベツとみかんの白ドレサラダ 【卵、小麦、大豆】 ○スクランブルエッグ 【卵、乳、大豆】 冷 ○人参とコーンのサラダ 【】 ○ガリバタチキンピラフ（産直金芽米使用） 【卵、乳、小麦、大豆】 エネルギー547kcal たんぱく質 17.5g 脂質 19.0g 炭水化物 76.0g 塩分 3.5g
3/18 (火)	●白身魚（メルルーサ）のレモンバターソース 【乳、小麦、大豆】 ○かぼちゃコロケ 【乳、小麦、大豆】 ○鶏ひじき煮 【乳、小麦、大豆】 冷 ○大根とワカメのねぎごま和え 【小麦、大豆】 冷 ○オクラの和え物 【小麦、大豆】 ○白飯（産直金芽米使用） 【】 エネルギー 507kcal たんぱく質 16.7g 脂質 11.9g 炭水化物 83.0g 塩分 2.2g
3/19 (水)	●鶏肉の治部煮風 【乳、小麦、大豆】 ○かにあんかけ餃子 【卵、小麦、大豆、かに】 ○春雨の中華炒め 【乳、小麦、大豆】 冷 ○ポテトサラダ 【卵、小麦、大豆】 ○こんにゃくと油揚げのピリ辛炒め 【小麦、大豆】 ○白飯（産直金芽米使用） 【】 エネルギー 531kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.6g 炭水化物 80.7g 塩分 2.3g
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)	●黄金カレーと野菜の黒酢ソース 【乳、小麦、大豆】 ○キャベツと挽肉の中華炒め 【小麦、大豆】 冷 ○もやしの野沢菜和え 【小麦、大豆】 ○かぼちゃの白ごまあん 【小麦、大豆】 冷 ○大根の梅和え 【小麦、大豆】 ○白飯（産直金芽米使用） 【】 エネルギー 484kcal たんぱく質 16.2g 脂質 8.6g 炭水化物 83.9g 塩分 1.5g

※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ことがあります。）
- ・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）