

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**3/12 (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。

3/17 (月)	<p>●豚肉とキャベツのねぎ塩炒め（国産豚ロース肉使用）【乳、小麦、大豆】</p> <p>○白身魚（助惣鱈）の甘酢あんかけ【小麦、大豆】</p> <p>冷 ○大根の野沢菜和え【小麦、大豆】</p> <p>○厚焼玉子【卵、乳、小麦、大豆】</p> <p>○青じそとエリンギのパスタ【乳、小麦、大豆】</p>	<p>エネルギー 444kcal    たんぱく質 22.4g    脂質 21.2g    炭水化物 42.6g    塩分 3.0g</p>
栄養士 おすすめ 3/18 (火)	<p>●鮭の塩麹焼き【乳、小麦、大豆】</p> <p>○れんこんとさつま揚げの甘辛炒め【乳、小麦、大豆】</p> <p>○かぼちゃの炊き合わせ【乳、小麦、大豆】</p> <p>冷 ○小松菜の白和え【乳、小麦、大豆】</p> <p>○鶏の唐揚げ（国産鶏もも肉使用）【卵、乳、小麦、大豆】</p>	<p>エネルギー 380kcal    たんぱく質 26.7g    脂質 15.5g    炭水化物 33.3g    塩分 2.7g</p>
3/19 (水)	<p>●ガリバタチキン（国産鶏もも肉使用）【乳、小麦、大豆】</p> <p>○キャベツと帆立の中華炒め【小麦、大豆】</p> <p>冷 ○大根の浅漬け【小麦、大豆】</p> <p>○彩り大豆煮（産直豚小間肉使用）【乳、小麦、大豆】</p> <p>○野菜コロッケ【乳、小麦、大豆】</p>	<p>エネルギー 452kcal    たんぱく質 24.0g    脂質 24.5g    炭水化物 36.4g    塩分 2.9g</p>
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)	<p>●アジのごま照り焼き【乳、小麦、大豆】</p> <p>○白菜のスープ煮【乳、小麦、大豆】</p> <p>○つみれと里芋の煮物【卵、乳、小麦、大豆】</p> <p>冷 ○菜の花のザーサイ和え【小麦、大豆】</p> <p>○牛肉の甘辛煮（国産牛バラ肉使用）【乳、小麦、大豆】</p>	<p>エネルギー 418kcal    たんぱく質 25.2g    脂質 21.8g    炭水化物 27.8g    塩分 3.2g</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ことがございます。）
- ・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）