東都生協の夕食宅配

3月 4回 献立表

※この週のキャンセル、数量･コースの変更は、 3/19 （水）までにお願い致します。

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 3/24（月）	●天ぷら盛り合わせ	【小麦、大豆、えび】				
	○れんこんと豚肉のみそ炒め	【小麦、大豆】				
	○チンゲン菜とベーコンの炒め物	【乳、大豆】				
	○さつま芋のレーズン煮	【】				
	冷 ○佃煮	【小麦、大豆】				
	エネルギー 445kcal	たんぱく質 14.4g	脂質 22.9g	炭水化物 44.3ｇ	塩分 2.9g	
3/25（火）	●牛肉のしぐれ煮	【乳、小麦、大豆】				
	○煮物（五目真丈、里芋、ささげ）	【乳、小麦、大豆】				
	冷 ○キャロットサラダ	【卵、小麦、大豆】				
	冷 ○大根の辛味和え	【小麦、大豆】				
	○焼売	【卵、小麦、大豆、えび、かに】				
	エネルギー 361kcal	たんぱく質 17.6g	脂質 18.1g	炭水化物 33.5ｇ	塩分 2.0g	
3/26（水）	●サケのエスカベッシュ 【新メニュー！】	【小麦、大豆】				
	○豚肉とごぼうのさっと煮	【小麦、大豆】				
	冷 ○パンプキンサラダ	【卵、小麦、大豆】				
	○キャベツとベーコンのソテー	【乳、小麦、大豆】				
	○ポテトのバター醤油	【乳、小麦、大豆】				
	エネルギー 433kcal	たんぱく質 22.1g	脂質 25.6g	炭水化物 27.9ｇ	塩分 2.0g	
3/27（木）	●豚肉のデミグラスソース	【乳、小麦、大豆】				
	○じゃが芋としめじのカレーバター炒め	【乳、大豆】				
	冷 ○人参の白和え	【小麦、大豆】				
	○オムレツ	【卵、小麦、大豆】				
	冷 ○煮豆	【】				
	エネルギー 404kcal	たんぱく質 18.7g	脂質 22.6g	炭水化物 30.8ｇ	塩分 2.1g	
3/28（金）	●いわしフライタルタルソース	【卵、乳、小麦、大豆】				
	○厚揚げの辛みそ炒め	【乳、小麦、大豆】				
	○ブロッコリーとイカの柚子こしょう炒め	【乳、小麦、大豆】				
	○ふきとベーコンのソテー	【乳、大豆】				
	冷 ○青菜の辛子和え	【小麦、大豆】				
	エネルギー 413kcal	たんぱく質 17.4g	脂質 28.2g	炭水化物 24.1ｇ	塩分 2.1g	

※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 ﾌﾘｰﾀﾞｲﾔﾙ圏外 042−480−7222（通話料有料）