※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**3/19 (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。

<p>栄養士おすすめ 3/24 (月)</p>	<p>●豚しゃぶの青じそソース 【乳、小麦、大豆】 ○インゲンのペペロン炒め 【乳、小麦、大豆】 ○磯辺仕立ての一口ささみフライ 【小麦、大豆】 冷 ○ミックス豆の粒マスタードサラダ 【卵、小麦、大豆】 ○ほうれん草のにんにくソテー 【大豆】 ○あさりと昆布の炊き込みごはん（産直金芽米使用） 【小麦、大豆】</p> <p>エネルギー 545kcal たんぱく質 24.7g 脂質 14.1g 炭水化物 79.3g 塩分 3.3g</p>
<p>3/25 (火)</p>	<p>●海老のチリソース 【卵、乳、小麦、大豆、えび】 ○煮物（竹輪・さつま芋・わかめ） 【卵、乳、小麦、大豆】 ○ポークオニオン 【小麦、大豆】 冷 ○れんこんのごまマヨサラダ 【卵、小麦、大豆】 冷 ○大根と人参の甘酢漬け 【】 ○白飯（産直金芽米使用） 【】</p> <p>エネルギー 533kcal たんぱく質 20.7g 脂質 12.1g 炭水化物 83.1g 塩分 2.9g</p>
<p>3/26 (水)</p>	<p>●鶏のガリバタ風味焼き 【乳、小麦、大豆】 ○ビーフン炒め 【乳、小麦、大豆】 ○煮物（ふんわり蒸し・大根・ささげ） 【乳、小麦、大豆】 冷 ○小松菜の塩だれ和え 【小麦、大豆】 冷 ○佃煮 【小麦、大豆】 ○白飯（産直金芽米使用） 【】</p> <p>エネルギー 531kcal たんぱく質 18.7g 脂質 16.6g 炭水化物 76.0g 塩分 2.7g</p>
<p>3/27 (木)</p>	<p>●赤魚の西京焼き 【乳、小麦、大豆】 ○具だくさんひじき煮 【乳、小麦、大豆】 ○大根の肉味噌だれ 【乳、小麦、大豆】 冷 ○小松菜のザーサイ和え 【乳、小麦、大豆】 冷 ○さつま芋サラダ 【卵、小麦、大豆】 ○十八穀ごはん（産直金芽米使用） 【大豆】</p> <p>エネルギー 453kcal たんぱく質 18.7g 脂質 8.8g 炭水化物 74.1g 塩分 2.0g</p>
<p>3/28 (金)</p>	<p>●チキンカツのごま味噌ソース 【乳、小麦、大豆】 ○煮物（南瓜・えびしんじょ・ササゲ） 【卵、乳、小麦、大豆、えび】 冷 ○オクラの昆布和え 【小麦、大豆】 ○高菜炒め 【小麦、大豆】 冷 ○紫キャベツのマリネ 【】 ○白飯（産直金芽米使用） 【】</p> <p>エネルギー 485kcal たんぱく質 14.1g 脂質 11.8g 炭水化物 80.7g 塩分 2.0g</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

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）