

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**3/26 (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。

<p>栄養士おすすめ 3/31 (月)</p>	<p>●三元豚と春野菜のすき煮 ○さつまいもと鶏肉の煮物 ○白菜とベーコンの旨塩炒め 冷 ○小松菜の白和え 冷 ○大根のレモン和え</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【大豆】</p>
<p>4/1 (火)</p>	<p>●サバの塩焼き ○豚肉とじゃが芋の甘辛味噌炒め ○なすの生姜醤油 冷 ○バンバンジー風サラダ ○厚焼玉子</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】</p>
<p>4/2 (水)</p>	<p>●鶏天のチリソース&揚げ餃子 ○オムレツ 冷 ○キャベツの梅醤油もみ 冷 ○玉ねぎとツナの豆サラダ ○かぼちゃのごま和え</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>4/3 (木)</p>	<p>●まぐろかつ&ひれかつ ○たけのこと豚肉の煮物 ○焼売 ○小松菜の生姜煮 ○つきこんのピリ辛炒め</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>4/4 (金)</p>	<p>●プルコギ風 ○厚揚げとふきの煮物 冷 ○カレー風味のマカロニサラダ 冷 ○野菜の和風ピクルス 冷 ○ワカメの生姜和え</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【】 【】</p>
<p>エネルギー 381kcal たんぱく質 20.8g 脂質 17.1g 炭水化物 33.1g 塩分 2.7g</p>		
<p>エネルギー 392kcal たんぱく質 17.1g 脂質 26.4g 炭水化物 19.6g 塩分 2.4g</p>		
<p>エネルギー 387kcal たんぱく質 21.4g 脂質 18.9g 炭水化物 33.6g 塩分 2.6g</p>		
<p>エネルギー 371kcal たんぱく質 18.1g 脂質 21.1g 炭水化物 27.3g 塩分 1.9g</p>		
<p>エネルギー 405kcal たんぱく質 15.9g 脂質 23.5g 炭水化物 31.9g 塩分 2.6g</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)