

※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。

お弁当（ごはん付き）コース

...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。

3/31 (月)	●アジのごま照り焼き ○オムレツのビスクソース ○キャベツのザーサイ炒め  ○春菊の白和え ○人参のシリシリ ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 466kcal たんぱく質 18.4g 脂質 10.5g 炭水化物 74.3g 塩分 2.5g	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】 【乳、小麦、大豆】 【乳、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【
4/1 (火)	●鶏のレモンペッパー焼き ○青菜の煮浸し ○もやしの梅ドレ和え ○欧風マッシュポテト  ○紫キャベツのマリネ ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 501kcal たんぱく質 18.1g 脂質 15.7g 炭水化物 72.4g 塩分 1.8g	【大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【 【
4/2 (水)	●いわしの梅煮 ○かに風味焼売 ○厚揚げのピリ辛ネギゴマだれ  ○春雨サラダ  ○オクラのおかか和え ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 509kcal たんぱく質 13.3g 脂質 14.4g 炭水化物 81.1g 塩分 2.2g	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【
 栄養士 おすすめ 4/3 (木)	●豚肉と野菜のオイスター炒め ○菜種炒め ○若竹煮（たけのこ・ワカメ）  ○ささげと切干大根のごまドレ和え  ○セロリのピクルス ○青菜と小エビのごはん（産直金芽米使用） エネルギー 460kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.2g 炭水化物 64.6g 塩分 3.5g	【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、えび】
4/4 (金)	●サバのタンドリー焼き ○蒸し野菜のバターソース ○ほうれん草とベーコンのソテー  ○大根と蒸し鶏のナムル  ○佃煮 ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 516kcal たんぱく質 15.3g 脂質 19.7g 炭水化物 71.8g 塩分 2.4g	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【

※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）