

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**3/26 (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。栄養士
おすすめ3/31
(月)

●海老チリ

○豚肉と白菜の塩麴炒め（国産豚ロース肉使用）

冷

○マカロニサラダ

○小松菜と竹輪のさっと煮

○梅しそチキンカツ

【卵、乳、小麦、大豆、えび】

【大豆】

【卵、乳、小麦、大豆】

【大豆】

【卵、乳、小麦、大豆】

エネルギー 404kcal たんぱく質 29.3g 脂質 17.5g 炭水化物 31.2g 塩分 2.7g

4/1
(火)

●豚肉と玉ねぎの生姜炒め（国産豚ロース肉使用）

○にら饅頭と揚げ餃子

○竹の子きんぴら

冷

○オクラと貝柱の和風サラダ

○五目しんじょと大根の煮物

【小麦、大豆】

【小麦、大豆】

【小麦、大豆】

【卵、小麦、大豆】

【乳、小麦、大豆】

エネルギー 386kcal たんぱく質 18.7g 脂質 20.2g 炭水化物 34.0g 塩分 2.6g

4/2
(水)

●さわらの塩こうじ焼き

○チンゲン菜の中華風玉子炒め（産直豚小間肉使用）

○大学芋

冷

○キャベツのマリネ

○れんこん入りつくね甘辛だれ

【乳、小麦、大豆】

【卵、大豆】

【小麦、大豆】

【小麦、大豆】

【卵、乳、小麦、大豆】

エネルギー 379kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.8g 炭水化物 30.1g 塩分 2.7g

4/3
(木)

●じゃが芋と鶏肉の甘辛煮（国産鶏もも肉使用）

○赤魚（メヌケ）の和風ゆずおろし

冷

○白菜ときゅうりの梅和え

○ふきと小エビの炒り煮

○とんかつ

【乳、小麦、大豆】

【乳、小麦、大豆】

【小麦、大豆】

【乳、小麦、大豆、えび】

【卵、乳、小麦、大豆】

エネルギー 404kcal たんぱく質 27.3g 脂質 17.7g 炭水化物 32.5g 塩分 2.6g

4/4
(金)

●白身魚（助惣鰯）の香草パン粉焼きトマトソース

○豆腐と野菜の旨塩煮

○アスパラベーコンソテー

冷

○大根と蒸し鶏の和風サラダ

○鶏の西京漬け焼き（国産鶏もも肉使用）

【乳、小麦、大豆】

【小麦、大豆】

【乳、小麦、大豆】

【卵、乳、小麦、大豆】

【乳、小麦、大豆】

エネルギー 385kcal たんぱく質 29.7g 脂質 17.7g 炭水化物 28.3g 塩分 3.1g

※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

フリーダイヤル圏外 042-480-7222（通話料有料）