

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**2/25 (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。

3/2 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●鯖のおろし煮</li> <li>○豚肉のキムチ炒め</li> <li>○なすのトマト煮</li> <li>○ささげとベーコンのソテー</li> <li>冷 ○青菜のピーナッツ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【大豆、えび】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆、落花生】</li> </ul>
エネルギー 412kcal    たんぱく質 16.4g    脂質 28.0g    炭水化物 24.7g    塩分 2.4g		
3/3 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●チキン南蛮 梅タルタルソース</li> <li>○じゃが芋のそぼろあん</li> <li>冷 ○もやしとほうれん草のナムル</li> <li>○厚焼玉子</li> <li>冷 ○紫キャベツのマリネ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆、えび】</li> <li>【】</li> </ul>
エネルギー 413kcal    たんぱく質 18.6g    脂質 23.7g    炭水化物 31.6g    塩分 3.0g		
3/4 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●白身(助惣鱈)の甘酢あんかけ</li> <li>○豚肉とごぼうのピリ辛炒め</li> <li>○野菜コロッケ</li> <li>冷 ○菜の花の柚子ひたし</li> <li>冷 ○漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> </ul>
エネルギー 361kcal    たんぱく質 17.0g    脂質 16.3g    炭水化物 36.2g    塩分 2.4g		
 3/5 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●豚ロースの生姜焼き</li> <li>○菜種炒め</li> <li>冷 ○白菜のおかか和え</li> <li>○揚げ出し豆腐</li> <li>○ポムデュセス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、大豆】</li> </ul>
エネルギー 368kcal    たんぱく質 19.6g    脂質 22.4g    炭水化物 20.9g    塩分 1.6g		
3/6 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●おでん</li> <li>○肉団子のトマト煮</li> <li>○かぼちゃ煮</li> <li>○チンゲン菜と小エビの炒め物</li> <li>冷 ○オクラのおかか和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【卵、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆、えび】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> </ul>
エネルギー 361kcal    たんぱく質 19.3g    脂質 17.2g    炭水化物 33.7g    塩分 3.3g		

※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・くるみ・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)