東都生協の夕食宅配

3月 1回 献立表

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**2/25（水）**までにお願い致します。

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 3/2 （月）	●野菜のキッシュ＆ジャーマンポテト	【卵、乳、小麦、大豆】
	○肉団子とかぶのクリーム煮	【乳、小麦、大豆】
	○大根の貝柱あん	【卵、乳、小麦、大豆】
	冷 ○オクラとイカの梅和え	【小麦、大豆】
	○鶏肉のオイスター醤油焼き（国産鶏もも肉使用）	【小麦、大豆】
	エネルギー 428kcal　たんぱく質 18.7g　脂質 22.4g　炭水化物 38.5ｇ　塩分 3.5g	
3/3 （火）	●赤魚の煮付け	【乳、小麦、大豆】
	○野菜たっぷりスープ餃子	【小麦、大豆】
	○ほうれん草と白滝の煮浸し	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○ポテトサラダ	【卵、小麦、大豆】
	○豚肉と大根の味噌煮（産直豚バラ肉使用）	【小麦、大豆、落花生】
	エネルギー 406kcal　たんぱく質 24.4g　脂質 19.1g　炭水化物 33.8ｇ　塩分 3.0g	
3/4 （水）	●鶏の唐揚げ（国産鶏もも肉使用）	【卵、乳、小麦、大豆】
	○ポトフ	【卵、乳、小麦、大豆】
	○4種きのこの和風醤油炒め	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○大根の梅ナムル	【小麦、大豆】
	○えびとほうれん草の煮浸し	【乳、小麦、大豆、えび】
	エネルギー 420kcal　たんぱく質 22.5g　脂質 26.2g　炭水化物 27.0ｇ　塩分 2.6g	
3/5 （木）	●さば味噌	【小麦、大豆】
	○点心盛り合わせ	【卵、小麦、大豆、えび、かに】
	○ベーコンとキャベツ炒め	【卵、乳、小麦、大豆】
	冷 ○ワカメのぽん酢和え	【小麦、大豆】
	○鶏肉と小松菜の玉子炒め（国産鶏もも小間肉使用）	【卵、小麦、大豆】
	エネルギー 424kcal　たんぱく質 21.0g　脂質 26.5g　炭水化物 27.5ｇ　塩分 2.7g	
3/6 （金）	●豚肉と竹の子の玉子炒め（産直豚バラ肉使用）	【卵、小麦、大豆】
	○炊き合わせ（えび真丈、さつま芋、蓮根、その他）	【卵、乳、小麦、大豆、えび】
	○小松菜の中華風炒め	【小麦、大豆】
	冷 ○オクラのなめ茸和え	【小麦、大豆】
	○豆腐ハンバーグガーリックオニオンソース	【卵、乳、小麦、大豆】
	エネルギー 442kcal　たんぱく質 17.1g　脂質 27.8g　炭水化物 33.4ｇ　塩分 3.4g	

※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・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）