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。

# KARADA元気（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。

| | | |
|---|---|---|
| 3/2（月） | ●きのこ香るオムレツシャンピニオンソース | 【卵、乳、小麦、大豆】 |
| | ○鶏肉のカレーパン粉焼き | 【乳、小麦、大豆】 |
| | ○ほうれん草とベーコンのソテー | 【卵、乳、小麦、大豆】 |
| | 冷 ○あらびきポテトサラダ | 【卵、乳、小麦、大豆】 |
| | エネルギー 336kcal　たんぱく質 19.8g　脂質 19.8g　炭水化物 21.6ｇ　塩分 2.9g | |
| 3/3（火） | ●赤魚のハーブ香るアクアパッツァ | 【大豆】 |
| | ○チキンナゲット | 【卵、乳、小麦、大豆】 |
| | 冷 ○菜の花とたまごの胡麻サラダ | 【卵、小麦、大豆】 |
| | 冷 ○セロリのピクルス | 【】 |
| | エネルギー 310kcal　たんぱく質 22.9g　脂質 13.5g　炭水化物 24.6ｇ　塩分 2.8g | |
| 3/4（水） | ●豚しゃぶ肉と豆腐の味噌鍋風 | 【乳、小麦、大豆】 |
| | ○ブロッコリーと大根の肉あんかけ | 【小麦、大豆】 |
| | 冷 ○小松菜とツナのゆず風味サラダ | 【小麦、大豆】 |
| | ○ひじき煮 | 【小麦、大豆】 |
| | エネルギー 338kcal　たんぱく質 24.0g　脂質 18.4g　炭水化物 17.8ｇ　塩分 2.8g | |
| 栄養士おすすめ 3/5（木） | ●ハンバーグのグラタン風 | 【卵、乳、小麦、大豆】 |
| | ○キャベツとソーセージのガーリックソテー | 【小麦、大豆】 |
| | ○にんじんのグラッセ | 【乳、小麦、大豆】 |
| | 冷 ○豆と豆乳成分のサラダ | 【卵、乳、小麦、大豆】 |
| | エネルギー 467kcal　たんぱく質 18.6g　脂質 27.7g　炭水化物 37.6ｇ　塩分 3.3g | |
| 3/6（金） | ●香味ダレの油淋鶏 | 【小麦、大豆】 |
| | ○もちっと水餃子のかにかまあん | 【卵、小麦、大豆、かに】 |
| | ○さつま芋のレモン煮 | 【】 |
| | 冷 ○湯葉と昆布の彩り和え | 【小麦、大豆】 |
| | エネルギー 450kcal　たんぱく質 20.7g　脂質 18.9g　炭水化物 50.2ｇ　塩分 2.1g | |

※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・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　ﾌﾘｰﾀﾞｲﾔﾙ圏外 042−480−7222（通話料有料）