

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**3/4 (水)**までにお問い合わせ致します。

# 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。

<p>3/9 (月)</p>	<p>●彩り豚しゃぶ ○ベーコンと野菜の洋風煮 <b>冷</b> ○れんこんとツナの梅マヨサラダ ○ふきとひき肉のとろみ煮 <b>冷</b> ○白菜のピーナッツ和え</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆、落花生】</p>
<p>エネルギー 375kcal    たんぱく質 18.5g    脂質 21.7g    炭水化物 21.8g    塩分 3.2g</p>		
<p>3/10 (火)</p>	<p>●白身魚(メルルーサ)のチリソース ○中華旨煮 ○がんもとさつま芋の煮物 <b>冷</b> ○菜の花のおひたしわさび和え <b>冷</b> ○黒豆</p>	<p>【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】</p>
<p>エネルギー 397kcal    たんぱく質 19.2g    脂質 18.2g    炭水化物 37.8g    塩分 2.2g</p>		
<p>3/11 (水)</p>	<p>●鶏と豆腐の揚げ出しガリバタ仕立て ○炊き合わせ(大根、五目真丈、椎茸) ○さつま芋とれんこんの金平 <b>冷</b> ○ほうれん草のごまポン酢和え <b>冷</b> ○漬物</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【小麦】</p>
<p>エネルギー 419kcal    たんぱく質 18.7g    脂質 24.9g    炭水化物 31.7g    塩分 3.3g</p>		
<p>3/12 (木)</p>	<p>●アジのチーズピザ焼き ○鶏大根 ○かにクリームコロッケ ○キャベツの煮びたし <b>冷</b> ○セロリの塩昆布サラダ</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび、かに】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 376kcal    たんぱく質 21.1g    脂質 17.3g    炭水化物 32.2g    塩分 2.5g</p>		
<p><b>栄養士 おすすめ</b> 3/13 (金)</p>	<p>●ビスクソースハンバーグ ○かぼちゃのクリーム煮 ○たけのこと菜の花の炊き合わせ ○チキンナゲット ○厚焼玉子</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 381kcal    たんぱく質 19.9g    脂質 18.5g    炭水化物 36.9g    塩分 3.6g</p>		

※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)