

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**3/4 (水)**までをお願い致します。

お弁当（ごはん付き）コース

...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>●白身魚（ホキ）のゆずこしょう風味 ○レンコン挟み揚げ ○白菜と竹輪の炒め物 ○きゅうりとセロリのおかかマヨ  ○チンゲン菜のんにくソテー ○白飯（産直金芽米使用）</p> <p>エネルギー 532kcal たんぱく質 15.6g 脂質 19.6g 炭水化物 71.7g 塩分 2.5g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【大豆】 【 】</p>
<p> 3/10 (火)</p>	<p>●極旨ヒレカツ ○野菜炒め  ○ほうれん草の辛子和え ○大豆のピリ辛煮  ○わかめのお浸し ○梅しらすごはん（産直金芽米使用）</p> <p>エネルギー 476kcal たんぱく質 16.7g 脂質 11.1g 炭水化物 78.6g 塩分 2.7g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【 】</p>
<p>3/11 (水)</p>	<p>●トマトクリームソースのチキンソテー ○白菜とぜんまいの玉子炒め  ○大根と人参の浅漬け ○カニ風味焼売  ○オクラのおかか和え ○白飯（産直金芽米使用）</p> <p>エネルギー 490kcal たんぱく質 18.1g 脂質 15.2g 炭水化物 70.7g 塩分 1.6g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】 【乳、小麦、大豆】 【 】</p>
<p>3/12 (木)</p>	<p>●豚肉と菜の花の玉子炒め ○ポテトのクリーム煮 ○絹ごし揚げと椎茸の煮物  ○野菜のサラダ  ○漬物 ○白飯（産直金芽米使用）</p> <p>エネルギー 520kcal たんぱく質 20.4g 脂質 13.6g 炭水化物 77.3g 塩分 2.9g</p>	<p>【卵、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【 】</p>
<p>3/13 (金)</p>	<p>●メバルの粕漬け焼き ○ひじきの健康煮 ○野菜コロッケ  ○キャベツと人参の梅ドレ和え ○コーンバター醤油 ○ご飯（産直金芽米使用）</p> <p>エネルギー 484kcal たんぱく質 16.8g 脂質 9.3g 炭水化物 83.1g 塩分 1.8g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【 】</p>

※届きましたら冷蔵庫で保管し、当日午後10時までに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)