東都生協の夕食宅配

3月 2回 献立表

※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。

3/9（月）	●海老カツ	【小麦、大豆、えび】
	○白菜と豚肉のオイスター炒め（産直豚小間肉使用）	【小麦、大豆】
	○野菜とウインナーのアヒージョ	【卵、乳、小麦、大豆】
	冷 ○セロリのおかか和え	【乳、小麦、大豆】
	○さつま芋のレモン煮	【】
	エネルギー 406kcal　たんぱく質 14.5g　脂質 16.4g　炭水化物 51.1ｇ　塩分 2.9g	
3/10（火）	●豚とじゃが芋のオイスター炒め（国産豚ロース肉使用）	【小麦、大豆】
	○オムレツのビスクソース	【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】
	○ブロッコリーと海老の塩炒め	【小麦、大豆、えび】
	冷 ○オニオンサラダ	【小麦、大豆】
	○鶏唐の黒酢ソース（国産鶏もも肉使用）	【卵、乳、小麦、大豆】
	エネルギー 413kcal　たんぱく質 24.4g　脂質 23.0g　炭水化物 28.6ｇ　塩分 2.8g	
3/11（水）	●メバルの西京焼き＆焼売	【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】
	○もやしとピーマンのチャンプルー	【卵、乳、小麦、大豆】
	○さつま芋と豚肉の甘辛煮	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○ほうれん草とツナの韓国風サラダ	【小麦、大豆】
	○キャベツのザーサイ炒め（国産鶏もも小間肉使用）	【小麦、大豆】
	エネルギー 396kcal　たんぱく質 25.9g　脂質 16.9g　炭水化物 36.2ｇ　塩分 3.1g	
栄養士おすすめ 3/12（木）	●豚肉とごぼうのしぐれ煮（産直豚バラ肉使用）	【乳、小麦、大豆】
	○炊き合わせ（五目真丈、蓮根、大根、その他）	【乳、小麦、大豆】
	○インゲン塩だれ炒め	【小麦、大豆】
	冷 ○菜の花の辛子和え	【小麦、大豆】
	○具だくさん昆布煮	【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 422kcal　たんぱく質 16.6g　脂質 28.5g　炭水化物 28.2ｇ　塩分 2.4g	
3/13（金）	●スケソータラの野菜蒸し	【乳、小麦、大豆】
	○ラザニア風	【乳、小麦、大豆】
	○ふきと五目しんじょの煮物	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○さつま芋サラダ	【卵、小麦、大豆】
	○鶏肉のソテーおろしポン酢（国産鶏もも肉使用）	【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 421kcal　たんぱく質 25.3g　脂質 18.9g　炭水化物 36.5ｇ　塩分 3.0g	

※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）