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。

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。

3/9（月）	●チキンのチーズタッカルビ風	【乳、小麦、大豆】
	○ひき肉と小松菜の春雨炒め	【小麦、大豆】
	冷 ○もやしとワカメの青じそサラダ	【小麦、大豆】
	冷 ○いろどり白和え	【小麦、大豆】
	エネルギー 430kcal　たんぱく質 22.0g　脂質 20.2g　炭水化物 42.2ｇ　塩分 3.4g	
3/10（火）	●牛肉のプルコギ風	【小麦、大豆】
	○海鮮チヂミ	【卵、小麦、大豆】
	冷 ○チンゲン菜とぜんまいのナムル	【小麦、大豆】
	○肉団子の黒酢あん	【卵、乳、小麦、大豆】
	エネルギー 290kcal　たんぱく質 17.1g　脂質 10.7g　炭水化物 33.6ｇ　塩分 2..1g	
3/11（水）	●鶏肉の唐揚げ	【卵、乳、小麦、大豆】
	○ぷりぷり海老のチリソース	【小麦、大豆、えび】
	冷 ○春雨中華サラダ	【小麦、大豆】
	冷 ○杏仁豆腐みかん入り	【卵、乳】
	エネルギー 380kcal　たんぱく質 24.4ｇ　脂質 18.6g　炭水化物 28.8ｇ　塩分 2.1g	
栄養士おすすめ 3/12（木）	●ココナッツ香る鶏肉のグリーンカレー風	【乳、小麦、大豆、えび】
	○ブロッコリーと玉子のこくマヨ炒め	【卵、小麦、大豆】
	冷 ○キャベツと人参のサラダ	【卵、小麦、大豆】
	冷 ○ミニりんごゼリー	【】
	エネルギー 445kcal　たんぱく質 21.8g　脂質 29.8g　炭水化物 24.8ｇ　塩分 2.8g	
3/13（金）	●いわしフライのタルタル添え	【卵、乳、小麦、大豆】
	○チリコンカン	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○蒸し鶏とコーンのサラダ	【小麦、大豆】
	○かぼちゃのレーズン煮	【乳】
	エネルギー 393kcal　たんぱく質 20.5g　脂質 18.1g　炭水化物 37.1ｇ　塩分 1.7g	

※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）
フリーダイヤル圏外　042−480−7222（通話料有料）
月曜日～金曜日の9時～18時30分