東都生協の夕食宅配

# 3月 3回 献立表

※この週のキャンセル、数量･コースの変更は、**3/11（水）**までにお願い致します。

## 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。

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3/16（月） | | ●ホキのカラフルソース | | | 【乳、小麦、大豆】 | |
| | | ○ひじきとじゃが芋のピリ辛煮 | | | 【乳、小麦、大豆】 | |
| | 冷 | ○白菜とかにかまの和え物 | | | 【卵、乳、小麦、大豆、かに】 | |
| | 冷 | ○チャプチェ | | | 【小麦、大豆】 | |
| | | ○肉焼売 | | | 【卵、小麦、大豆、えび、かに】 | |
| | エネルギー 371kcal | たんぱく質 20.1g | 脂質 17.0g | 炭水化物 35.5ｇ | 塩分 2.9g | |
| 3/17（火） | | ●チキンのトマトソース | | | 【卵、乳、小麦、大豆】 | |
| | | ○ポトフ | | | 【卵、乳、小麦、大豆】 | |
| | 冷 | ○春菊の白和え | | | 【大豆】 | |
| | | ○玉子と木耳の炒め物 | | | 【乳、小麦、大豆】 | |
| | 冷 | ○ワカメのさっぱり和え | | | 【】 | |
| | エネルギー 396kcal | たんぱく質 19.8g | 脂質 19.8g | 炭水化物 33.0ｇ | 塩分 2.9g | |
| 栄養士おすすめ 3/18（水） | | ●赤魚のぽん酢餡かけ葱ソース | | | 【小麦、大豆】 | |
| | | ○五目きんぴら | | | 【小麦、大豆】 | |
| | 冷 | ○ブロッコリーのごま和え | | | 【乳、小麦、大豆】 | |
| | | ○鶏団子のおろし煮 | | | 【小麦、大豆】 | |
| | | ○こんにゃくの甘辛煮 | | | 【乳、小麦、大豆】 | |
| | エネルギー 384kcal | たんぱく質 18.0g | 脂質 18.5g | 炭水化物 35.2ｇ | 塩分 3.5g | |
| 3/19（木） | | ●ポークソテーオニオンソース | | | 【小麦、大豆】 | |
| | | ○クリームペンネ | | | 【卵、乳、小麦、大豆】 | |
| | 冷 | ○和風キャロットラペ | | | 【小麦、大豆】 | |
| | | ○小松菜のお浸し | | | 【乳、小麦、大豆】 | |
| | 冷 | ○漬物 | | | 【小麦、大豆】 | |
| | エネルギー 361kcal | たんぱく質 20.1g | 脂質 19.7g | 炭水化物 24.4ｇ | 塩分 2.8g | |
| 3/20（金） | 祝日の為、お届けはお休みさせていただきます。 | | | | | |

※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）