

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**3/11 (水)**までにお問い合わせ致します。

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>栄養士おすすめ</p> <p>3/16 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●チーズハンバーグブラウンソース 【卵、乳、小麦、大豆】 ○アスパラとツナのソテー 【乳、小麦、大豆】  ○キャベツとみかんの白ドレサラダ 【卵、小麦、大豆】 ○スクランブルエッグ 【卵、乳、大豆】  ○人参とコーンのサラダ 【 】 ○ガリバタチキンピラフ（産直金芽米使用） 【乳、小麦、大豆】 <p>エネルギー547kcal たんぱく質 17.7g 脂質 19.0g 炭水化物 76.0g 塩分 3.5g</p>
<p>3/17 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●白身魚（メルルーサ）のレモンバターソース 【乳、小麦、大豆】 ○かぼちゃコロッケ 【乳、小麦、大豆】 ○鶏ひじき煮 【乳、小麦、大豆】  ○大根とワカメのねぎごま和え 【小麦、大豆】  ○オクラの和え物 【小麦、大豆】 ○ご飯（産直金芽米使用） 【 】 <p>エネルギー 511kcal たんぱく質 16.7g 脂質 12.3g 炭水化物 83.0g 塩分 2.2g</p>
<p>3/18 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏肉の治部煮風 【乳、小麦、大豆】 ○かにあんかけ餃子 【卵、小麦、大豆、かに】 ○春雨の中華炒め 【卵、乳、小麦、大豆】  ○ポテトサラダ 【卵、小麦、大豆】 ○こんにゃくと油揚げのピリ辛炒め 【小麦、大豆】 ○ご飯（産直金芽米使用） 【 】 <p>エネルギー 529kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.2g 炭水化物 80.8g 塩分 2.3g</p>
<p>3/19 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●黄金カレーと野菜の黒酢ソース 【乳、小麦、大豆】 ○キャベツと挽肉の中華炒め 【小麦、大豆】  ○もやしの野沢菜和え 【小麦、大豆】 ○かぼちゃの白ごまあん 【小麦、大豆】  ○大根の梅和え 【小麦、大豆】 ○ご飯（産直金芽米使用） 【 】 <p>エネルギー 484kcal たんぱく質 16.2g 脂質 8.6g 炭水化物 83.8g 塩分 1.5g</p>
<p>3/20 (金)</p>	<p>祝日の為、お届けはお休みさせていただきます。</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）