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。

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。

3/16（月）	●豚肉とキャベツのねぎ塩炒め（国産豚ロース肉使用）	【乳、小麦、大豆】
	○白身魚（助惣鱈）の甘酢あんかけ	【小麦、大豆】
	冷 ○大根の野沢菜和え	【小麦、大豆】
	○厚焼玉子	【卵、乳、小麦、大豆】
	○青じそとエリンギのパスタ	【卵、乳、小麦、大豆】
	エネルギー 419kcal　たんぱく質 23.2g　脂質 21.0g　炭水化物 35.8ｇ　塩分 3.3g	
栄養士おすすめ 3/17（火）	●鮭のチーズ焼き	【乳、小麦、大豆】
	○れんこんとさつま揚げの甘辛炒め	【卵、乳、小麦、大豆】
	○かぼちゃの炊き合わせ	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○小松菜の白和え	【乳、小麦、大豆】
	○鶏の唐揚げ国産鶏もも肉使用）	【卵、乳、小麦、大豆】
	エネルギー 418kcal　たんぱく質 26.6g　脂質 17.9g　炭水化物 36.53ｇ　塩分 2.6g	
3/18（水）	●ガリバタチキン（国産鶏もも肉使用）	【乳、小麦、大豆】
	○キャベツと帆立の中華炒め	【小麦、大豆】
	冷 ○大根の浅漬け	【小麦、大豆】
	○彩り大豆煮（産直豚小間肉使用）	【乳、小麦、大豆】
	○野菜コロッケ	【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 463kcal　たんぱく質 26.4g　脂質 24.4g　炭水化物 36.9ｇ　塩分 2.9g	
3/19（木）	●アジのごま照り焼き	【乳、小麦、大豆】
	○白菜のスープ煮	【卵、乳、小麦、大豆】
	○つみれと里芋の煮物	【卵、乳、小麦、大豆】
	冷 ○菜の花のザーサイ和え	【小麦、大豆】
	○牛肉の甘辛煮（国産牛前バラ肉使用）	【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 401kcal　たんぱく質 25.0g　脂質 20.0g　炭水化物 27.7ｇ　塩分 3.2g	
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）