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。

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。

3/16（月）	●豚カツの玉子あん	【卵、乳、小麦、大豆】
	○鶏とチンゲン菜の塩炒め	【大豆】
	冷○黒ごま入り根菜サラダ	【卵、乳、小麦、大豆】
	○なすのおろしソースかけ	【小麦、大豆】
	エネルギー 367kcal　たんぱく質 17.5g　脂質 20.3g　炭水化物 28.7ｇ　塩分 2.4g	
3/17（火）	●かにクリームコロッケ＆えびフライ	【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】
	○鶏の塩こうじハーブ焼き	【乳、小麦、大豆】
	○ソーセージとお豆のトマト煮	【乳、小麦、大豆】
	冷○人参とツナのマリネ	【小麦、大豆】
	エネルギー 446kcal　たんぱく質 21.4g　脂質 25.8g　炭水化物 34.2ｇ　塩分 2.4g	
栄養士おすすめ 3/18（水）	●ハンバーグ和風ガーリックオニオンソース	【卵、乳、小麦、大豆】
	○鶏とナスの生姜醤油炒め	【小麦、大豆】
	○小松菜と干しえびの煮浸し	【乳、小麦、大豆、えび】
	○きんぴらごぼう	【小麦、大豆】
	エネルギー 397kcal　たんぱく質 18.3g　脂質 22.6g　炭水化物 30.4ｇ　塩分 3.0g	
3/19（木）	●鶏肉の柚子胡椒照り焼き	【小麦、大豆】
	○関東風おでん	【卵、乳、小麦、大豆】
	○小松菜のじゃこ炒め	【乳、小麦、大豆】
	冷○白花豆	【】
	エネルギー 387kcal　たんぱく質 26.1g　脂質 19.8g　炭水化物 27.6ｇ　塩分 3.1g	
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）