

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**3/18 (水)**までをお願い致します。

お弁当 (ごはん付き) 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。

<p>栄養士おすすめ 3/23 (月)</p>	<p>冷 ●豚しゃぶの青じそソース 【乳、小麦、大豆】 ○インゲンのペペロン炒め 【卵、乳、小麦、大豆】 ○磯辺仕立ての一口ささみフライ 【小麦、大豆】 ○ミックス豆の粒マスタードサラダ 【卵、小麦、大豆】 冷 ○ほうれん草のんにくソテー 【大豆】 ○あさりと昆布の炊き込みごはん (産直金芽米使用) 【小麦、大豆】</p> <p>エネルギー 539kcal たんぱく質 24.7g 脂質 13.5g 炭水化物 79.4g 塩分 3.3g</p>
<p>3/24 (火)</p>	<p>●海老のチリソース 【卵、小麦、大豆、えび】 ○煮物 (竹輪・さつま芋・わかめ) 【卵、乳、小麦、大豆】 ○ポークオニオン 【小麦、大豆】 冷 ○れんこんのごまマヨサラダ 【卵、小麦、大豆】 冷 ○大根と人参の甘酢漬け 【】 ○ごはん (産直金芽米使用) 【】</p> <p>エネルギー 525kcal たんぱく質 20.7g 脂質 10.5g 炭水化物 84.6g 塩分 3.2g</p>
<p>3/25 (水)</p>	<p>●鶏のガリバタ風味焼き 【乳、小麦、大豆】 ○ビーフン炒め 【卵、乳、小麦、大豆】 ○煮物 (ふんわり蒸し・大根・ささげ) 【乳、小麦、大豆】 冷 ○小松菜の塩だれ和え 【小麦、大豆】 冷 ○佃煮 【小麦、大豆】 ○ごはん (産直金芽米使用) 【】</p> <p>エネルギー 525kcal たんぱく質 18.7g 脂質 16.0g 炭水化物 76.1g 塩分 2.7g</p>
<p>3/26 (木)</p>	<p>●赤魚の香味みそ焼き 【卵、乳、小麦、大豆】 ○具だくさんひじき煮 【乳、小麦、大豆】 ○大根のかにかまあんかけ 【卵、小麦、大豆、かに】 冷 ○小松菜のザーサイ和え 【乳、小麦、大豆】 冷 ○さつま芋サラダ 【卵、小麦、大豆】 ○十八穀ごはん (産直金芽米使用) 【大豆】</p> <p>エネルギー 456kcal たんぱく質 17.4g 脂質 9.6g 炭水化物 74.1g 塩分 1.9g</p>
<p>3/27 (金)</p>	<p>●チキンカツのごま味噌ソース 【乳、小麦、大豆】 ○煮物 (南瓜・えびしんじょ・ササゲ) 【卵、乳、小麦、大豆、えび】 冷 ○オクラの昆布和え 【小麦、大豆】 ○高菜炒め 【小麦、大豆】 冷 ○紫キャベツのマリネ 【】 ○ごはん (産直金芽米使用) 【】</p> <p>エネルギー 490kcal たんぱく質 14.1g 脂質 12.2g 炭水化物 80.8g 塩分 2.0g</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)