東都生協の夕食宅配

3月 4回 献立表

※この週のキャンセル、数量･コースの変更は、**3/18（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。

3/23（月）	●豚肉のすき煮風（国産豚ロース肉使用）	【乳、小麦、大豆】
	○白身魚フライのタルタル添え	【卵、乳、小麦、大豆】
	○五目豆	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○菜の花のごま和え	【乳、小麦、大豆】
	○さつま芋のそぼろ煮（国産豚ひき肉使用）	【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 414kcal　たんぱく質 21.6g　脂質 20.3g　炭水化物 36.3ｇ　塩分 2.1g	
3/24（火）	●ブリの幽庵焼き	【乳、小麦、大豆】
	○肉じゃが（産直豚小間肉使用）	【乳、小麦、大豆】
	○ペンネクリームソース	【卵、乳、小麦、大豆】
	冷 ○しらすともやしの辛子和え	【小麦、大豆】
	○ソーセージとアスパラのソテー	【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 391kcal　たんぱく質 27.9g　脂質 16.7g　炭水化物 33.6ｇ　塩分 3.0g	
3/25（水）	●黒豚メンチ	【卵、乳、小麦、大豆】
	○こんにゃくと厚揚げの田楽	【乳、小麦、大豆】
	○チンゲン菜の生姜醤油炒め	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○ビスク仕立てのポテトサラダ	【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】
	○鶏肉のスタミナ炒め（国産鶏もも小間肉使用）	【小麦、大豆】
	エネルギー 460kcal　たんぱく質 18.8g　脂質 26.5g　炭水化物 36.7ｇ　塩分 2.6g	
栄養士おすすめ 3/26（木）	●海鮮中華旨煮（産直豚小間肉使用）	【小麦、大豆、えび】
	○なすとエリンギの甘辛炒め	【小麦、大豆】
	○大根と厚揚げのそぼろあん（国産豚ひき肉使用）	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○きゅうりとセロリのマヨサラダ	【卵、小麦、大豆】
	○かにクリームコロッケ	【乳、小麦、大豆、えび、かに】
	エネルギー 437kcal　たんぱく質 20.4g　脂質 22.9g　炭水化物 36.9ｇ　塩分 2.9g	
3/27（金）	●じゃが芋と鶏肉の甘辛煮（国産鶏もも肉使用）	【乳、小麦、大豆】
	○赤魚の和風ゆずおろし	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○白菜ときゅうりの梅和え	【小麦、大豆】
	○ふきと小エビの炒り煮	【乳、小麦、大豆、えび】
	○とんかつ	【卵、乳、小麦、大豆】
	エネルギー 404kcal　たんぱく質 27.3g　脂質 17.7g　炭水化物 32.5ｇ　塩分 2.6g	

※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　フリーダイヤル圏外　042−480−7222（通話料有料）