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。

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。

栄養士おすすめ 3/23（月）	●韓国風ヤンニョムチキン	【小麦、大豆】	エネルギー 433kcal	たんぱく質 24.2g	脂質 22.3g	炭水化物 35.0ｇ　塩分 2.6g
	○千草玉子焼き貝柱あん	【卵、乳、小麦、大豆】				
	冷 ○大根とコーンのゆず醤油サラダ	【小麦、大豆】				
	○やわらか昆布煮	【小麦、大豆】				
3/24（火）	●助宗鱈のカレーパン粉焼き	【乳、小麦、大豆】	エネルギー 267kcal	たんぱく質 23.7g	脂質 7.0g	炭水化物 26.0ｇ　塩分 1.9g
	○チリコンカン	【乳、小麦、大豆】				
	○煮物（かぼちゃ・人参・ササゲ）	【乳、小麦、大豆】				
	冷 ○オクラのツナ和え	【小麦、大豆】				
3/25（水）	●三元豚と玉ねぎの生姜炒め	【小麦、大豆】	エネルギー 336kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 17.9g	炭水化物 22.32ｇ　塩分 1.9g
	○白身魚フライのタルタル添え	【卵、乳、小麦、大豆】				
	○小松菜と油揚げの和風炒め	【乳、小麦、大豆】				
	冷 ○明太子ポテトサラダ	【卵、乳、小麦、大豆】				
3/26（木）	●本格！ピリ辛麻婆豆腐	【小麦、大豆】	エネルギー 412kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 22.9g	炭水化物 32.3ｇ　塩分 1.7g
	○鶏肉とブロッコリーのアーモンド炒め	【小麦、大豆】				
	冷 ○きゅうりとわかめのサラダ	【小麦、大豆】				
	○ごま団子	【小麦、大豆】				
3/27（金）	●タンドリーチキン	【乳、小麦、大豆】	エネルギー 426kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 26.2g	炭水化物 23.6ｇ　塩分 2.2g
	○オムレツとほうれん草ソテー	【卵、乳、小麦、大豆】				
	冷 ○いんげんのピーナッツ和え	【小麦、大豆、落花生】				
	冷 ○レッドキャベツのラペ	【　】				

※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）