

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**3/14 (水)**までをお願い致します。

おかず (おかずのみ) 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>3/19 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●赤魚 (メヌケ) の煮付け 【乳、小麦、大豆】 ○大根の味噌そぼろあん 【乳、小麦、大豆】 冷 ○ほうれん草のごま和え 【乳、小麦、大豆】 ○つきこんと山菜のピリ辛炒め 【小麦、大豆】 ○大学かぼちゃ 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 360kcal たんぱく質 18.2g 脂質 16.7g 炭水化物 31.9g 塩分 3.0g</p>
<p>栄養士 おすすめ 3/20 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ポークソテーオニオンソース 【乳、小麦、大豆】 ○玉子としめじのマヨ風味炒め 【卵、小麦、大豆】 ○白菜のおかか和え 【小麦、大豆】 ○小さなロールキャベツ 【乳、小麦、大豆】 ○欧風マッシュポテト 【乳】 <p>エネルギー 380kcal たんぱく質 18.8g 脂質 19.0g 炭水化物 33.6g 塩分 3.1g</p>
<p>3/21 (水)</p>	<p style="text-align: center; color: red;">春分の日のため、夕食宅配のお届けは、お休みさせていただきます。</p>
<p>3/22 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●白身魚 (メルルーサ) の香草ソース 【小麦、大豆】 ○若竹煮 【乳、小麦、大豆】 ○かにと野菜の包み蒸し 【卵、小麦、えび、かに、大豆】 ○チャプチェ 【小麦、大豆】 冷 ○野沢菜漬 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 371kcal たんぱく質 15.6g 脂質 18.0g 炭水化物 40.5g 塩分 3.5g</p>
<p>3/23 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏の竜田揚げわさび風味の野菜あんかけ 【小麦、大豆】 ○焼きビーフン 【大豆】 ○煮物 (豆乳がんも・大根・ササゲ) 【乳、小麦、大豆】 ○さつま芋の柚子はちみつ煮 【】 冷 ○紫キャベツのマリネ 【】 <p>エネルギー 377kcal たんぱく質 15.3g 脂質 18.6g 炭水化物 35.7g 塩分 1.9g</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・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 フリーコール **0120-1010-68** 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)