

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**3/21 (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>栄養士おすすめ 3/26 (月)</p>	<p>●和風ハンバーグ ○千草焼きのかに風味あんかけ ○かにこうやの炊き合わせ ○もやしとぜんまいの炒め物 冷 ○オクラのなめ茸和え</p> <p>エネルギー 429kcal たんぱく質 23.7g 脂質 23.7g 炭水化物 30.1g 塩分 3.5g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、えび、かに、大豆】 【乳、小麦、かに、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>3/27 (火)</p>	<p>●ホッケの照り焼き ○南瓜と鶏のオイスターソース炒め煮 ○カニクリームコロッケ 冷 ○ほうれん草の柚子ひたし ○焼売</p> <p>エネルギー 390kcal たんぱく質 18.3g 脂質 19.5g 炭水化物 31.7g 塩分 2.3g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、えび、かに、大豆】</p>
<p>3/28 (水)</p>	<p>●豚肉と厚揚げの味噌炒め ○ひじきとじゃが芋のピリ辛煮 ○かぶのさっと煮 ○竹輪の磯辺揚げ 冷 ○白花生</p> <p>エネルギー 437kcal たんぱく質 21.3g 脂質 21.7g 炭水化物 39.5g 塩分 2.7g</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【</p>
<p>3/29 (木)</p>	<p>●秋刀魚の蒲焼き ○中華旨煮 ○炊き合わせ (豆乳がんも・さつま芋・ささげ) 冷 ○大根の辛味和え 冷 ○白菜のピーナッツ和え</p> <p>エネルギー 437kcal たんぱく質 19.3g 脂質 24.8g 炭水化物 31.6g 塩分 2.9g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、落花生、大豆】</p>
<p>3/30 (金)</p>	<p>●チキンのクリーム煮 ○絹ごし揚げの煮物 ○ブロッコリーとイカの柚子こしょう炒め ○ふきとベーコンのソテー 冷 ○キャロットサラダ</p> <p>エネルギー 423kcal たんぱく質 19.8g 脂質 22.7g 炭水化物 29.7g 塩分 3.5g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【小麦、大豆】</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)