

※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><b>栄養士おすすめ</b></p> <p><b>3/26 (月)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●牛サイコロのトマトソースかけ (牛サイコロ加工成型肉使用) 【卵、乳、大豆】</li> <li>○煮物(花天・南瓜・ササゲ) 【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>○イカと白菜の塩だれ炒め 【小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○玉葱と蟹蒲の和風ゆず風味サラダ 【卵、小麦、えび、かに、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○セロリのピクルス 【】</li> <li>○カレーピラフ (産直金芽米使用) 【小麦】</li> </ul> <p>エネルギー 546kcal たんぱく質 18.1g 脂質 20.0g 炭水化物 72.6g 塩分 3.2g</p>
<p><b>3/27 (火)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●サワラのねぎ塩焼き 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○鶏ひじき煮 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○甘栗と馬鈴薯のコロッケ 【小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○大根とパプリカの柑橘サラダ 【小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○人参サラダ 【卵、小麦、大豆】</li> <li>○ご飯 (産直金芽米使用) 【】</li> </ul> <p>エネルギー 529kcal たんぱく質 17.0g 脂質 14.2g 炭水化物 78.8g 塩分 1.8g</p>
<p><b>3/28 (水)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●豚カツの玉子あん 【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>○ごぼうと山菜のきんぴら 【小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○ほうれん草の辛子和え 【小麦、大豆】</li> <li>○大豆としらすのピリ辛煮 【乳、小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○わかめのお浸し 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○ご飯 (産直金芽米使用) 【】</li> </ul> <p>エネルギー 480kcal たんぱく質 15.1g 脂質 10.0g 炭水化物 79.8g 塩分 2.7g</p>
<p><b>3/29 (木)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●白身魚(助宗タラ)の和風野菜おろし 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○チリビーンズ 【乳、小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○白菜ときゅうりの浅漬け 【小麦、大豆】</li> <li>○さつま芋のレーズン煮 【乳】</li> <li><b>冷</b> ○ほうれん草のピーナッツ和え 【小麦、落花生、大豆】</li> <li>○ご飯 (産直金芽米使用) 【】</li> </ul> <p>エネルギー 499kcal たんぱく質 15.9g 脂質 8.2g 炭水化物 86.7g 塩分 2.3g</p>
<p><b>3/30 (金)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●鶏のガリバタ風味焼き 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○ビーフン炒め 【小麦、大豆】</li> <li>○たこ八と人参の煮物 【乳、小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○小松菜の塩だれ和え 【小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○佃煮(ごま昆布) 【小麦、大豆】</li> <li>○ご飯 (産直金芽米使用) 【】</li> </ul> <p>エネルギー 549kcal たんぱく質 18.7g 脂質 17.4g 炭水化物 75.1g 塩分 2.7g</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)