

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**3/28 (水)**までにお問い合わせ致します。

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 4/2 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ビーフカレー (牛サイコロ加工成型肉使用) 【卵、乳、小麦、大豆】 ○ふっくらオムレツ 【卵、乳、小麦、大豆】 ○ベーコンとキャベツの炒め物 【小麦、大豆】 冷 ○玉ねぎとツナの豆サラダ 【卵、小麦、大豆】 ○セロリの金平 【大豆】 <p>エネルギー 420kcal たんぱく質 16.1g 脂質 27.1g 炭水化物 28.7g 塩分 3.3g</p>
<p>4/3 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●サワラの若狭焼き風 【乳、小麦、大豆】 ○ブロッコリーと豚肉の香味炒め 【大豆】 ○炊き合わせ(彩り角揚げ、かぼちゃ) 【乳、小麦、大豆】 冷 ○大根サラダ 【卵、小麦、えび、かに、大豆】 冷 ○白うりのしば漬 【小麦、かに】 <p>エネルギー 385kcal たんぱく質 23.5g 脂質 21.4g 炭水化物 24.9g 塩分 3.5g</p>
<p>4/4 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●豚肉の生姜焼き 【小麦、大豆】 ○なすと車麩の煮物 【乳、小麦、大豆】 ○ピーマンとさつま揚げの味噌炒め 【小麦、大豆】 冷 ○さっぱりポテトサラダ 【】 ○コーンとベーコンのソテー 【大豆】 <p>エネルギー 352kcal たんぱく質 16.7g 脂質 19.1g 炭水化物 32.2g 塩分 2.9g</p>
<p>4/5 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●白身魚(助宗鱈)のみぞれ和え 【乳、小麦、大豆】 ○炊き合わせ(ひろうず、大根、干椎茸) 【乳、小麦、大豆】 ○さつま芋のガリバタ炒め 【乳、小麦、大豆】 ○ごぼうと油揚げの炒り煮 【乳、小麦、大豆】 冷 ○オクラのさっぱり和え 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 385kcal たんぱく質 20.7g 脂質 14.8g 炭水化物 42.0g 塩分 3.4g</p>
<p>4/6 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏肉のトマトソース 【乳、小麦、大豆】 ○がんもの煮物 【乳、小麦、大豆】 ○かにクリームコロッケ 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】 ○玉子と木耳の炒め物 【卵、小麦、大豆】 冷 ○ほうれん草のピーナッツ和え 【小麦、落花生、大豆】 <p>エネルギー 430kcal たんぱく質 19.0g 脂質 21.6g 炭水化物 35.9g 塩分 3.4g</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)