

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**4/5 (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 4/10 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●メバルの西京焼き 【乳、小麦、大豆】 ○千草焼きの貝柱風味あん 【卵、小麦、大豆】 ○豚肉と白菜のソテー 【卵、小麦、大豆】 ○里芋のそぼろあん 【乳、小麦、大豆】 冷 ○煮豆 【】 <p>エネルギー 380kcal たんぱく質 24.6g 脂質 16.5g 炭水化物 31.4g 塩分 2.9g</p>
<p>4/11 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●豚肉のチャプチェ風 【卵、小麦、大豆】 ○かぼちゃと厚揚げのそぼろあん 【乳、小麦、大豆】 ○切干大根と山菜の炒め煮 【乳、小麦、大豆】 ○菜の花とベーコンのソテー 【乳、小麦、大豆】 冷 ○ワカメのさっぱり和え 【小麦】 <p>エネルギー 360kcal たんぱく質 16.7g 脂質 16.5g 炭水化物 35.6g 塩分 3.0g</p>
<p>4/12 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●海老カツ 【乳、小麦、えび、大豆】 ○鶏とじゃが芋の甘辛煮 【卵、乳、小麦、大豆】 冷 ○3種野菜の梅ナムル 【小麦、大豆】 冷 ○青菜の中華和え 【小麦、大豆】 ○コーンバター醤油 【乳、小麦、大豆】 <p>エネルギー 365kcal たんぱく質 15.1g 脂質 15.6g 炭水化物 40.5g 塩分 2.6g</p>
<p>4/13 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●油淋鶏 【卵、乳、小麦、大豆】 ○豚肉と白菜の塩麴炒め 【卵、大豆】 ○厚焼玉子 【卵、乳、小麦、大豆】 冷 ○大根のゆず漬け 【小麦、大豆】 ○こんにゃくの味噌煮 【乳、小麦、大豆】 <p>エネルギー 399kcal たんぱく質 16.3g 脂質 21.4g 炭水化物 32.9g 塩分 3.5g</p>
<p>4/14 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●サワラの粒マスタード焼き 【小麦、大豆】 ○青椒肉絲風 【卵、小麦、大豆】 ○さつま芋の切り昆布煮 【乳、小麦、大豆】 ○青菜のさっと煮 【乳、小麦、大豆】 冷 ○オクラのおかか和え 【乳、小麦、大豆】 <p>エネルギー 365kcal たんぱく質 16.2g 脂質 16.8g 炭水化物 35.6g 塩分 2.9g</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)