

※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>4/10 (月)</p>	<p>●和風カレー ○キャベツと挽肉の中華炒め ○炊き合わせ (ふき・かにこうや・白滝) 冷 ○ゆず大根 ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 483kcal たんぱく質 14.9g 脂質 11.0g 炭水化物 78.4g 塩分 2.5g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、かに、大豆】 【小麦】 【】</p>
<p>栄養士 おすすめ 4/11 (火)</p>	<p>●まぐろ唐揚げの梅あんかけ ○ひじきの健康煮 ○ポトフ (じゃが芋・人参・ウインナー) 冷 ○セロリとパプリカの塩だれサラダ ○十八穀ご飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 513kcal たんぱく質 26.8g 脂質 11.7g 炭水化物 73.7g 塩分 2.9g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【大豆】</p>
<p>4/12 (水)</p>	<p>●ハンバーグトマトソース ○れんこんとさつま揚げの炒り煮 ○小松菜と油揚げの生姜醤油炒め 冷 ○マカロニサラダ ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 509kcal たんぱく質 15.9g 脂質 12.4g 炭水化物 80.5g 塩分 2.0g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【】</p>
<p>4/13 (木)</p>	<p>●さんまの煮付け 冷 ○人参とレーズンのサラダ ○ほうれん草とベーコンの炒め物 ○ふろふき大根 ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 500kcal たんぱく質 14.1g 脂質 11.4g 炭水化物 82.3g 塩分 2.7g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】</p>
<p>4/14 (金)</p>	<p>●牛肉のすき煮 ○じゃが芋のそぼろあんかけ ○うの花 冷 ○しらすとワカメの柑橘サラダ ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 506kcal たんぱく質 12.7g 脂質 13.0g 炭水化物 80.2g 塩分 2.2g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、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)