

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**5/15 (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。

<b>栄養士 おすすめ</b> 5/20 (月)	●天ぷら (海老・南瓜・おくら) ○丸揚げと椎茸の煮物 ○厚焼玉子 ○蒸し鶏と青菜のソテー <b>冷</b> ○白菜のゆず漬け	【小麦、えび、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】
	エネルギー 373kcal    たんぱく質 14.6g    脂質 20.7g    炭水化物 32.3g    塩分 3.1g	
5/21 (火)	●牛柳川風 ○枝豆人参しょうが揚げの煮物 <b>冷</b> ○キャベツとかにかまのサラダ ○イカとチンゲン菜のソテー ○こんにゃくの甘辛煮	【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、かに、大豆】 【大豆】 【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 395kcal    たんぱく質 16.3g    脂質 21.2g    炭水化物 31.7g    塩分 3.1g	
5/22 (水)	●サバ味噌 ○野菜のガーリックオイル煮 ○大根のそぼろあん ○キャベツとピーマンのソテー ○青菜の煮浸し	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【乳、小麦、えび、大豆】
	エネルギー 400kcal    たんぱく質 16.9g    脂質 21.41g    炭水化物 30.1g    塩分 3.0g	
5/23 (木)	●チキン南蛮 ○野菜炒め <b>冷</b> ○ワカメとかにかまの中華サラダ ○つきこんと山菜の炒め煮 <b>冷</b> ○コーンのサウザンサラダ	【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、かに、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】
	エネルギー 427kcal    たんぱく質 14.5g    脂質 28.7g    炭水化物 24.9g    塩分 3.1g	
5/24 (金)	●博多明太コロッケ ○白菜と玉子のオイスター炒め ○がんもの煮物 <b>冷</b> ○大根の塩麴和え <b>冷</b> ○きゅうりと蒸し鶏の棒棒鶏サラダ	【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】 【乳、小麦、落花生、大豆】
	エネルギー 377kcal    たんぱく質 11.4g    脂質 18.5g    炭水化物 39.9g    塩分 2.7g	

※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)