

※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>5/20 (月)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●牛サイコロのスタミナ焼き (牛サイコロ加工成型肉使用) 【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>○キャベツとベーコンのソテー 【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>○煮物 (五目しんじょ・わかめ・大根) 【乳、小麦、大豆】</li> <li>冷 ○さつま芋のチーズサラダ 【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>○野菜のトマト煮 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○ピラフ (産直金芽米使用) 【乳、小麦、大豆】</li> </ul> <p>エネルギー 550kcal たんぱく質 16.1g 脂質 18.0g 炭水化物 79.0g 塩分 2.9g</p> |
| <p>5/21 (火)</p>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>●サバの塩焼き 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○豚肉と竹の子のオイスター炒め 【小麦、大豆】</li> <li>冷 ○大根と人参の赤じそ和え 【小麦、大豆】</li> <li>○大学かぼちゃ 【小麦、大豆】</li> <li>○コーンバター 【乳】</li> <li>○ご飯 (産直金芽米使用) 【】</li> </ul> <p>エネルギー 537kcal たんぱく質 21.6g 脂質 15.3g 炭水化物 73.6g 塩分 2.2g</p>  |
| <p>5/22 (水)</p>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>●チキンのトマトバジルソース 【小麦、大豆】</li> <li>○野菜のガーリックオイル煮 【乳、小麦、大豆】</li> <li>冷 ○キャベツときゅうりのさっぱり和え 【小麦、大豆】</li> <li>○五目豆 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○ほうれん草の煮浸し 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○ご飯 (産直金芽米使用) 【】</li> </ul> <p>エネルギー 550kcal たんぱく質 20.1g 脂質 18.3g 炭水化物 72.3g 塩分 2.1g</p>  |
| <p>5/23 (木)</p>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>●白身魚 (ホキ) の油淋鶏ソース 【小麦、大豆】</li> <li>○ジャーマンポテト 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○人参とピーマンのおかか炒め 【乳、大豆】</li> <li>冷 ○小松菜とかにカマのねぎごま和え 【卵、小麦、かに、大豆】</li> <li>冷 ○セロリの浅漬け 【小麦、大豆】</li> <li>○ご飯 (産直金芽米使用) 【】</li> </ul> <p>エネルギー 482kcal たんぱく質 14.7g 脂質 10.2g 炭水化物 79.0g 塩分 1.9g</p>                                  |
| <p>5/24 (金)</p>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>●豚肉と玉ねぎの生姜炒め 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○ひじきとれんこんの甘辛炒り煮 【乳、小麦、大豆】</li> <li>冷 ○明太子ポテトサラダ 【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>○青菜と干しえびの煮浸し 【乳、小麦、えび、大豆】</li> <li>冷 ○煮豆 (白花豆) 【】</li> <li>○ご飯 (産直金芽米使用) 【】</li> </ul> <p>エネルギー 519kcal たんぱく質 18.6g 脂質 11.4g 炭水化物 82.4g 塩分 2.0g</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)