

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**5/22 (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</p> <p>5/27 (月)</p>	<p>●豚角煮 【卵、乳、小麦、大豆】</p> <p>○きざみ青じそとしめじのパスタ 【乳、小麦】</p> <p>○小松菜の香味炒め 【大豆】</p> <p>○揚げ出し豆腐 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○人参のごま味噌炒め 【乳、大豆】</p> <p>エネルギー 390kcal たんぱく質 16.5g 脂質 22.1g 炭水化物 30.4g 塩分 3.2g</p>
<p>5/28 (火)</p>	<p>●赤魚 (メヌケ) の煮付け 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○天ぷら (さつま芋・竹輪・しし唐辛子) 【小麦、大豆】</p> <p>冷 ○青菜のピーナッツ和え 【小麦、落花生、大豆】</p> <p>○なすのピリ辛だれ 【小麦、大豆】</p> <p>○花がんと煮 【乳、小麦、大豆】</p> <p>エネルギー 385kcal たんぱく質 16.9g 脂質 18.2g 炭水化物 36.6g 塩分 2.7g</p>
<p>5/29 (水)</p>	<p>●豚肉と玉ねぎのソース炒め 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○丸天の炊き合わせ 【乳、小麦、大豆】</p> <p>冷 ○野菜とツナのサラダ 【卵、小麦、落花生、大豆】</p> <p>○じゃが芋の塩バター煮 【乳、小麦、大豆】</p> <p>冷 ○ほうれん草のなめ茸和え 【小麦、大豆】</p> <p>エネルギー 372kcal たんぱく質 18.2g 脂質 20.3g 炭水化物 28.0g 塩分 2.9g</p>
<p>5/30 (木)</p>	<p>●エビカツ&イカツ 【小麦、えび、大豆】</p> <p>○炊き合わせ (南瓜・彩り角揚げ・椎茸) 【乳、小麦、大豆】</p> <p>冷 ○パスタサラダ 【卵、小麦、落花生、大豆】</p> <p>○れんこんと竹輪の炒り煮 【卵、乳、小麦、大豆】</p> <p>○切干大根炒め 【乳、小麦、大豆】</p> <p>エネルギー 450kcal たんぱく質 16.5g 脂質 19.6g 炭水化物 49.5g 塩分 2.8g</p>
<p>5/31 (金)</p>	<p>●タンドリーチキン&照り焼きチキン 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○たけのこの中華炒め 【小麦、大豆】</p> <p>冷 ○白菜の塩昆布和え 【小麦、大豆】</p> <p>○かぼちゃのレーズン煮 【】</p> <p>冷 ○コーンのマヨ和え 【卵、小麦、大豆】</p> <p>エネルギー 376kcal たんぱく質 18.1g 脂質 19.4g 炭水化物 31.1g 塩分 2.4g</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)