

※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>栄養士おすすめ 5/27 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●天ぷら盛り合わせ (えび、いか、かぼちゃ、ししとう) 【小麦、えび、大豆】 ○煮物 (とうふサンド・大根・エンドウ豆) 【乳、小麦、大豆】 ○豚肉と筍の炒め物 【小麦、大豆】 冷 ○コールスローサラダ 【卵、小麦、大豆】 冷 ○青菜のなめ茸和え 【小麦、大豆】 ○赤飯 (産直金芽米+国産もち米使用) 【】 <p>エネルギー 522kcal たんぱく質 19.8g 脂質 9.9g 炭水化物 85.6g 塩分 3.1g</p>
<p>5/28 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●麻婆豆腐 【小麦、大豆】 冷 ○ワカメとかにかまの甘酢和え 【卵、かに、大豆】 ○小松菜と白滝の煮浸し 【乳、小麦、大豆】 ○さつま芋のレーズン煮 【乳】 冷 ○漬物 (しそ桜) 【】 ○ご飯 (産直金芽米使用) 【】 <p>エネルギー 499kcal たんぱく質 12.4g 脂質 13.6g 炭水化物 79.4g 塩分 2.1g</p>
<p>5/29 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●白身魚 (メルルーサ) の山椒照り焼き 【乳、小麦、大豆】 ○炊き合わせ (がんも・椎茸・人参) 【乳、小麦、大豆】 ○白菜と豚肉のキムチ炒め 【小麦、かに、大豆】 冷 ○小松菜と小エビの和風マヨサラダ 【卵、小麦、えび、大豆】 冷 ○佃煮 (ごま昆布) 【小麦、大豆】 ○白飯 (産直金芽米使用) 【】 <p>エネルギー 477kcal たんぱく質 19.1g 脂質 9.5g 炭水化物 74.8g 塩分 2.6g</p>
<p>5/30 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏肉の黒酢ソース 【小麦、大豆】 ○ジャーマンポテト 【乳、小麦、大豆】 ○昆布煮 【乳、小麦、大豆】 冷 ○れんこんの梅ナムル 【小麦、大豆】 冷 ○きゅうりと蒸し鶏の棒棒鶏サラダ 【乳、小麦、落花生、大豆】 ○白飯 (産直金芽米使用) 【】 <p>エネルギー 547kcal たんぱく質 19.0g 脂質 13.6g 炭水化物 83.8g 塩分 3.0g</p>
<p>5/31 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●サワラのレモンペッパー焼き 【乳、小麦、大豆】 ○鶏団子の和風スープ煮 【乳、小麦、大豆】 ○ベーコンとれんこんのカレーソテー 【乳、小麦、大豆】 冷 ○大根の甘酢漬け 【】 ○欧風マッシュポテト 【乳】 ○ご飯 (産直金芽米使用) 【】 <p>エネルギー 543kcal たんぱく質 19.0g 脂質 16.2g 炭水化物 77.1g 塩分 2.5g</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)