

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**4/14 (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>4/19 (月)</p>	<p>●ホイコーロー ○千草焼きのかに風味あん ○ひじきの炒り煮 ○なすの揚げびたし ○お豆のピリ辛煮</p>	<p>【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、かに】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 371kcal たんぱく質 24.4g 脂質 19.6g 炭水化物 25.9g 塩分 3.4g</p>		
<p>4/20 (火)</p>	<p>●サワラのごま風味焼き ○ブロッコリーと豚肉の香味炒め ○炊き合わせ (彩り角揚げ・こんにゃく) 冷 ○大根サラダ 冷 ○白うりのしば漬</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 377kcal たんぱく質 22.9g 脂質 22.8g 炭水化物 21.1g 塩分 2.9g</p>		
<p>4/21 (水)</p>	<p>●カニ入りクリームコロッケ ○鶏とじゃが芋の甘辛煮 冷 ○3種野菜の梅ナムル 冷 ○青菜の中華和え ○コーンバター醤油</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 453kcal たんぱく質 10.6g 脂質 23.5g 炭水化物 48.1g 塩分 2.7g</p>		
<p>4/22 (木)</p>	<p>●黄金カレーの甘酢あんかけ ○大根の味噌そばあん ○厚焼玉子 ○大学芋 ○つきこんのピリ辛炒め</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 409kcal たんぱく質 19.3g 脂質 20.4g 炭水化物 35.7g 塩分 3.5g</p>		
<p>4/23 (金)</p>	<p>●鶏の照り焼き ○じゃが芋の塩煮 ○高野豆腐のあっさり煮 ○ピーマンとイカのペーパー炒め 冷 ○もやしのごま酢和え</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 376kcal たんぱく質 20.5g 脂質 18.5g 炭水化物 30.2g 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)