


※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。

お弁当 (ごはん付き) コース

...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>4/19 (月)</p>	<p>●助宗タラの和風ゆずおろし  ○ポテトサラダ粒マスタード入り ○煮物 (豆乳がんも・人参・ワカメ) ○ニラの玉子炒め  ○佃煮 ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 478kcal たんぱく質 18.6g 脂質 7.8g 炭水化物 78.6g 塩分 2.7g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p>4/20 (火)</p>	<p>●鶏肉のトマト煮込み ○小松菜と高野豆腐の煮浸し ○さつま揚げとかぼちゃの煮物  ○キャベツの塩昆布和え  ○人参とコーンのサラダ ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 522kcal たんぱく質 20.9g 脂質 12.4g 炭水化物 78.4g 塩分 3.0g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】 【】</p>
<p> 4/21 (水)</p>	<p>●赤魚 (メヌケ) の西京味噌焼き ○チンゲン菜と豚肉の炒め物 ○煮物 (つみれいわし・さつま芋・ささげ)  ○春雨のごまマヨサラダ  ○漬物 ○たけのこごはん (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 518kcal たんぱく質 19.2g 脂質 13.4g 炭水化物 76.3g 塩分 3.5g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>4/22 (木)</p>	<p>●豚肉と玉ねぎのピリ辛味噌炒め ○ポテトのバター炒め ○青菜と干しえびの煮浸し  ○オクラとワカメのさっぱり和え  ○煮豆 ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 508kcal たんぱく質 16.9g 脂質 9.8g 炭水化物 85.2g 塩分 2.0g</p>	<p>【乳、小麦、大豆、落花生】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび】 【乳、小麦、大豆】 【】 【】</p>
<p>4/23 (金)</p>	<p>●さばの塩麹焼き ○煮物 (五目しんじょ・さつま芋・ササゲ)  ○小松菜と白菜のごま和え ○お豆のドライカレー ○セロリの金平 ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 546kcal たんぱく質 20.4g 脂質 15.8g 炭水化物 76.9g 塩分 2.2g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【】</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)