

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**4/21 (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><b>栄養士おすすめ</b><br/>4/26<br/>(月)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●銀鮭の塩焼き</li> <li>○ジャーマンポテト</li> <li>○豚とほうれん草の塩炒め</li> <li>冷 ○春雨サラダ</li> <li>○えび風味シューマイ</li> </ul> <p>エネルギー 369kcal    たんぱく質 17.2g    脂質 21.1g    炭水化物 25.3g    塩分 2.3g</p>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【大豆】</li> <li>【卵、小麦、大豆、落花生】</li> <li>【卵、小麦、大豆、えび、かに】</li> </ul> |
| <p>4/27<br/>(火)</p>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●鶏天のチリソース</li> <li>○白菜とベーコンの蒸し煮</li> <li>冷 ○豆サラダ</li> <li>○たけのこの金平</li> <li>冷 ○セロリのごま酢漬</li> </ul> <p>エネルギー 387kcal    たんぱく質 20.1g    脂質 22.8g    炭水化物 26.4g    塩分 3.0g</p>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> </ul>      |
| <p>4/28<br/>(水)</p>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●白身魚(助惣鱈)のみぞれ和え</li> <li>○炊き合わせ(竹輪・大根・干し椎茸)</li> <li>○さつま芋のガリバタ炒め</li> <li>○ごぼうと油揚げの炒り煮</li> <li>冷 ○オクラのさっぱり和え</li> </ul> <p>エネルギー 421kcal    たんぱく質 19.2g    脂質 16.9g    炭水化物 45.8g    塩分 3.4g</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> </ul>      |
| <p>4/29<br/>(木)</p>                    | <p>昭和の日のため、お届けはお休みさせていただきます。</p>                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                            |
| <p>4/30<br/>(金)</p>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●三元豚のチャプチェ風</li> <li>○かぼちゃと厚揚げのそぼろあん</li> <li>○切干大根と山菜の炒め煮</li> <li>冷 ○キャベツの塩昆布和え</li> <li>冷 ○ワカメのさっぱり和え</li> </ul> <p>エネルギー 377kcal    たんぱく質 17.2g    脂質 14.2g    炭水化物 43.9g    塩分 3.2g</p>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【</li> </ul>                |

※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)