


※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>4/26 (月)</p>	<p>●ハンバーグマッシュルームソース ○れんこんとさつま揚げの炒り煮 ○小松菜と油揚げの生姜醤油炒め  ○明太子ポテトサラダ  ○ワカメのさっぱり和え ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 529kcal たんぱく質 15.6g 脂質 13.4g 炭水化物 83.3g 塩分 2.9g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【】 【】</p>
<p>4/27 (火)</p>	<p>●ますの梅あんかけ ○ポトフ (南瓜・アスパラ・ウィンナー) ○ひじきの健康煮  ○セロリとパプリカの塩だれサラダ  ○なめ茸おろし ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 550kcal たんぱく質 21.2g 脂質 13.6g 炭水化物 82.3g 塩分 2.6g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p> 4/28 (水)</p>	<p>●ポークカレー ○煮物 (ふき・花がんも・白滝) ○白菜の中華風玉子炒め  ○ゆず大根  ○春菊のごま和え ○サフランライス (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 472kcal たんぱく質 12.8g 脂質 11.5g 炭水化物 76.3g 塩分 3.3g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>4/29 (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 (金)</p>	<p>●白身魚 (ホキ) のタルタルチーズ焼き ○炊き合わせ (高野豆腐・椎茸・人参)  ○キャベツのさっぱり柑橘サラダ ○えび風味焼売  ○漬物 ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 484kcal たんぱく質 16.9g 脂質 11.3g 炭水化物 74.0g 塩分 2.6g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】 【小麦、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)