

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**5/18 (水)**までにお願ひ致します。

# 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></p> <p><b>5/23 (月)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●エビチリ</li> <li>○じゃが芋とベーコンのバター醤油炒め</li> <li>○揚げ餃子</li> <li><b>冷</b> ○大根の柚子風味漬</li> <li><b>冷</b> ○もやしと青菜のザーサイ和え</li> </ul> <p>エネルギー 361kcal    たんぱく質 20.1g    脂質 18.0g    炭水化物 28.1g    塩分 2.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【】</li> <li>【小麦、大豆】</li> </ul>
<p><b>5/24 (火)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●三元豚のビビンバ</li> <li>○角揚げの煮物</li> <li><b>冷</b> ○マカロニサラダ</li> <li>○大根の炒め物</li> <li><b>冷</b> ○佃煮</li> </ul> <p>エネルギー 398kcal    たんぱく質 20.5g    脂質 21.7g    炭水化物 27.3g    塩分 2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> </ul>
<p><b>5/25 (水)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●サワラの塩麴焼き</li> <li>○ポークオニオン</li> <li>○かにクリーミーコロッケ</li> <li><b>冷</b> ○白菜の塩昆布和え</li> <li><b>冷</b> ○きゅうりとかにかまのサラダ</li> </ul> <p>エネルギー 376kcal    たんぱく質 19.8g    脂質 21.7g    炭水化物 23.5g    塩分 2.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆、えび、かに】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【卵、小麦、大豆、かに】</li> </ul>
<p><b>5/26 (木)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●鶏天のゆばあんかけ</li> <li>○さつま芋としんじょの煮物</li> <li>○豚肉とチンゲン菜の玉子炒め</li> <li>○ペンネトマトソース</li> <li><b>冷</b> ○オクラのおかか和え</li> </ul> <p>エネルギー 437kcal    たんぱく質 21.2g    脂質 22.6g    炭水化物 36.8g    塩分 3.4g</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>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> </ul>
<p><b>5/27 (金)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●あんかけ豆腐ハンバーグ</li> <li>○麻婆大根</li> <li><b>冷</b> ○青菜のピーナッツ和え</li> <li>○なすのピリ辛だれ</li> <li>○かぼちゃのいとこ煮</li> </ul> <p>エネルギー 410kcal    たんぱく質 15.3g    脂質 19.1g    炭水化物 43.3g    塩分 3.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆、落花生】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【乳】</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)