

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**5/25 (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>栄養士 おすすめ 5/30 (月)</p>	<p>●豚ひれ肉のポークチャップ ○きざみ青じそとしめじのパスタ ○小松菜の香味炒め ○揚げ出し豆腐 ○人参のごま味噌炒め</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、大豆】</p>
<p>エネルギー 382kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.7g 炭水化物 35.0g 塩分 2.7g</p>		
<p>5/31 (火)</p>	<p>●サバ味噌 ○大根のそぼろあん ○厚焼玉子 ○キャベツとピーマンのソテー ○セロリの金平</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、えび】 【大豆】 【大豆】</p>
<p>エネルギー 385kcal たんぱく質 19.8g 脂質 22.4g 炭水化物 27.1g 塩分 3.1g</p>		
<p>6/1 (水)</p>	<p>●ハンバーグきのこソース ○じゃが芋とソーセージのガーリック炒め ○ひじきの炒り煮 冷 ○白菜とニラのサラダ 冷 ○おつまみきゅうり</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【大豆】 【乳、小麦、大豆】 【 【小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 376kcal たんぱく質 18.0g 脂質 18.9g 炭水化物 33.7g 塩分 2.7g</p>		
<p>6/2 (木)</p>	<p>●麻婆豆腐 ○大根とさつま揚げの煮物 ○野菜コロッケ ○豚肉とチンゲン菜の炒め物 ○人参のきんぴら</p>	<p>【卵、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>エネルギー 397kcal たんぱく質 15.8g 脂質 19.5g 炭水化物 40.1g 塩分 3.1g</p>		
<p>6/3 (金)</p>	<p>●タンドリーチキン&照り焼チキン ○たけのこの中華炒め 冷 ○白菜の塩昆布和え ○かぼちゃのバター醤油味 冷 ○コーンのマヨ和え</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 410kcal たんぱく質 20.9g 脂質 22.6g 炭水化物 30.2g 塩分 2.1g</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)