東都生協の夕食宅配

4月1回 献立表

※この週のキャンセル、数量･コースの変更は、**3/29（水）**までにお願い致します。

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。

栄養士おすすめ 4/3（月）	●三元豚と春野菜のすき煮	【乳、小麦、大豆】	
	○冬瓜のひき肉あんかけ	【乳、大豆】	
	冷 ○ひじきのサラダ	【卵、小麦、大豆】	
	○かぼちゃの黒ごまあん	【乳、小麦、大豆】	
	○油揚げと枝豆の高菜炒め	【乳、小麦、大豆】	
	エネルギー 364kcal	たんぱく質 22.3g	脂質 16.6g　炭水化物 29.2ｇ　塩分 2.8g
4/4（火）	●照り焼き豆腐ハンバーグ	【卵、乳、小麦、大豆】	
	○菜の花のパスタ	【乳、小麦、大豆】	
	○じゃが芋とベーコンのバター醤油炒め	【乳、小麦、大豆】	
	○なすのトマト煮	【乳、小麦、大豆】	
	冷 ○漬物	【小麦、大豆】	
	エネルギー 400kcal	たんぱく質 15.3g	脂質 19.4g　炭水化物 40.1ｇ　塩分 3.1g
4/5（水）	●鶏天のチリソース	【卵、乳、小麦、大豆】	
	○キャベツとソーセージの中華玉子炒め	【卵、大豆】	
	冷 ○豆サラダ	【卵、小麦、大豆】	
	○たけのこの金平	【小麦、大豆】	
	冷 ○オクラのさっぱり和え	【小麦、大豆】	
	エネルギー 382kcal	たんぱく質 22.4g	脂質 21.5g　炭水化物 26.4ｇ　塩分 2.9g
4/6（木）	●黄金カレイの甘酢あんかけ	【卵、乳、小麦、大豆】	
	○鶏とじゃが芋の甘辛煮	【乳、小麦、大豆】	
	○焼売	【卵、小麦、大豆、えび、かに】	
	○大学芋	【小麦、大豆】	
	○つきこんのピリ辛炒め	【小麦、大豆】	
	エネルギー 446kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 16.8g　炭水化物 51.0ｇ　塩分 3.3g
4/7（金）	●プルコギ風	【小麦、大豆】	
	○野菜コロッケ	【乳、小麦、大豆】	
	冷 ○カレー風味のマカロニサラダ 【新メニュー！】	【卵、小麦、大豆】	
	冷 ○野菜の和風ピクルス	【　】	
	冷 ○青菜の辛子和え	【小麦、大豆】	
	エネルギー 444kcal	たんぱく質 15.8g	脂質 26.1g　炭水化物 35.0ｇ　塩分 2.1g

※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ことがございます。）
・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
ﾌﾘｰﾀﾞｲﾔﾙ圏外 042－480－7222（通話料有料）