

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**4/3 (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>4/8 (月)</p>	<p>●黄金カレイの甘酢あんかけ ○じゃが芋の塩煮 ○ひじきの炒り煮 冷 ○春雨サラダ ○えび風味シューマイ</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】</p>
<p>エネルギー 406kcal たんぱく質 17.8g 脂質 15.3g 炭水化物 51.5g 塩分 3.4g</p>		
<p>4/9 (火)</p>	<p>●揚げ鶏のねぎソース&れんこん挟み揚げ ○ナポリタン風ビーフン ○がんもと里芋の煮物 ○たけのこの金平 冷 ○人参とコーンのごまドレ和え</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 440kcal たんぱく質 17.2g 脂質 26.0g 炭水化物 33.9g 塩分 2.7g</p>		
<p>4/10 (水)</p>	<p>●照り焼き豆腐ハンバーグ& ○炊き合わせ (竹輪・大根・椎茸) ○さつま芋のガリバタ炒め ○ウインナーと玉ねぎのポークチャップ風 冷 ○セロリのごま酢漬</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 375kcal たんぱく質 16.2g 脂質 15.7g 炭水化物 42.8g 塩分 3.4g</p>		
<p>栄養士 おすすめ 4/11 (木)</p>	<p>●ビーフカレー ○キャベツとソーセージの中華玉子炒め ○五目しんじょの煮物 冷 ○大根と人参のサラダ ○オクラのさっぱり和え</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、落花生】 【小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 392kcal たんぱく質 14.7g 脂質 27.0g 炭水化物 24.0g 塩分 2.4g</p>		
<p>4/12 (金)</p>	<p>●白身魚 (助惣鱈) のみぞれ和え ○じゃが芋のごま煮 冷 ○豆サラダ 冷 ○白菜ときゅうりの浅漬け ○コーンバター醤油</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】</p>
<p>エネルギー 409kcal たんぱく質 17.9g 脂質 17.8g 炭水化物 42.2g 塩分 2.9g</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)