

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**4/3 (水)**までにお問い合わせ致します。

お弁当 (ごはん付き) 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>●なすと豆腐のダブル麻婆 ○煮物 (南瓜・真アジ入りつみれ・ワカメ) ○ビーフン炒め ○こんにゃくの田楽 冷 ○ほうれん草のごま和え ○白飯</p> <p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【 】</p> <p>エネルギー 541kcal たんぱく質 15.0g 脂質 16.1g 炭水化物 85.1g 塩分 2.8g</p>
<p>栄養士 おすすめ 4/9 (火)</p>	<p>●ブリの照り焼き ○コンソメ煮 (さつま芋・ブロッコリー・人参) ○チリコンカン 冷 ○白菜とかにカマの浅漬け 冷 ○きゅうりのザーサイ和え ○十八穀ご飯 (産直金芽米使用)</p> <p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【小麦、大豆】 【大豆】</p> <p>エネルギー 459kcal たんぱく質 16.2g 脂質 8.4g 炭水化物 79.7g 塩分 1.8g</p>
<p>4/10 (水)</p>	<p>●チキン南蛮 ○チンゲン菜とツナのソテー 冷 ○大根とぜんまいの梅ドレ和え ○煮物 (人参・れんこん・ワカメ) ○欧風マッシュポテト ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳】 【 】</p> <p>エネルギー 550kcal たんぱく質 17.5g 脂質 17.1g 炭水化物 81.6g 塩分 2.4g</p>
<p>4/11 (木)</p>	<p>●豆腐ハンバーグ和風ソース ○ほうれん草とベーコンの炒め物 ○ふろふき大根 冷 ○人参とレーズンのサラダ 冷 ○きゅうりとかにかまのサラダ ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに、落花生】 【 】</p> <p>エネルギー 494kcal たんぱく質 14.9g 脂質 11.8g 炭水化物 82.7g 塩分 3.0g</p>
<p>4/12 (金)</p>	<p>●メンチカツ ○さつま芋と切り昆布煮 ○豚肉とたけのこのオイスター炒め 冷 ○大根と人参の柑橘風味 ○青菜のさっと煮 ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【 】 【 】</p> <p>エネルギー 529kcal たんぱく質 13.0g 脂質 14.3g 炭水化物 86.7g 塩分 2.4g</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)