

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**4/10 (水)**までにお問い合わせ致します。

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。

4/15 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ●ホイコーロー ○かぼちゃと厚揚げのそぼろあん ○高野豆腐のあっさり煮 冷 ○明太ポテトサラダ ○セロリの金平 	<ul style="list-style-type: none"> 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【大豆】
エネルギー 377kcal たんぱく質 18.3g 脂質 20.9g 炭水化物 27.7g 塩分 2.9g		
栄養士 おすすめ 4/16 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ●鮭の塩麴焼き ○麻婆豆腐 ○コロッケ 冷 ○ゆでキャベツのマスタード風味 冷 ○煮豆 	<ul style="list-style-type: none"> 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【】
エネルギー 381kcal たんぱく質 21.5g 脂質 19.6g 炭水化物 30.2g 塩分 1.7g		
4/17 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏肉のカレー香草パン粉焼き&れんこん入りつくね ○千草焼きのかに風味あん ○じゃが芋とベーコンのバター醤油炒め ○ピーマンとイカのペッパー炒め 冷 ○ごま昆布 	<ul style="list-style-type: none"> 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、かに】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【小麦、大豆】
エネルギー 378kcal たんぱく質 21.4g 脂質 21.9g 炭水化物 25.6g 塩分 3.3g		
4/18 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ●ホッケの照り焼き ○肉団子の甘酢がらめ 冷 ○人参とツナのジンジャーサラダ ○ごぼうと油揚げの炒り煮 冷 ○大根のゆかり漬 	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】
エネルギー 361kcal たんぱく質 17.6g 脂質 19.5g 炭水化物 29.0g 塩分 2.4g		
4/19 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ●ハンバーグデミグラスソース ○ジャーマンポテト ○豚肉と青梗菜のソテー ○なすのトマト煮 冷 ○もやしのごま酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】
エネルギー 387kcal たんぱく質 15.5g 脂質 22.4g 炭水化物 30.8g 塩分 2.5g		

※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。品質に問題はございません。

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)