

※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>4/15 (月)</p>	<p>●助宗タラの和風ゆずおろし 冷 ○ポテトサラダ粒マスタード入り ○煮物 (豆乳がんも・人参・ワカメ) ○ニラの玉子炒め 冷 ○佃煮 ○白飯</p> <p>エネルギー 467kcal たんぱく質 17.4g 脂質 8.2g 炭水化物 78.4g 塩分 2.5g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p>4/16 (火)</p>	<p>●鶏肉のトマト煮込み ○小松菜と高野豆腐の煮浸し ○さつま揚げとかぼちゃの煮物 冷 ○キャベツの塩昆布和え 冷 ○人参とコーンのサラダ ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 507kcal たんぱく質 20.5g 脂質 12.2g 炭水化物 79.4g 塩分 2.7g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】 【】</p>
<p>栄養士 おすすめ 4/17 (水)</p>	<p>●赤魚 (メヌケ) の味噌焼き ○チンゲン菜と豚肉の炒め物 ○煮物 (つみれいわし・さつま芋・ささげ) 冷 ○春雨のごまマヨサラダ 冷 ○大根のおかか醤油和え ○たけのこごはん</p> <p>エネルギー 503kcal たんぱく質 18.4g 脂質 13.7g 炭水化物 76.5g 塩分 3.4g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【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>4/18 (木)</p>	<p>●豚肉と玉ねぎのピリ辛味噌炒め ○ポテトのバター炒め ○青菜と干しえびの煮浸し 冷 ○オクラとワカメのさっぱり和え 冷 ○煮豆 ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 486kcal たんぱく質 17.0g 脂質 9.9g 炭水化物 82.4g 塩分 2.0g</p>	<p>【乳、小麦、大豆、落花生】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび】 【乳、小麦、大豆】 【】 【】</p>
<p>4/19 (金)</p>	<p>●さばの塩麹焼き ○煮物 (五目しんじょ・さつま芋・ササゲ) 冷 ○小松菜と白菜のごま和え ○お豆のドライカレー ○セロリの金平 ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 544kcal たんぱく質 17.4g 脂質 17.5g 炭水化物 77.9g 塩分 2.3g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【】</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)